

Träningsprogram för Roslagsbro IF sommar 2018

Nu är det snart dags för sommaruppehåll och det innebär lite lata dagar i solen och poolen. Vi vill dock att ni inte blir helt försoffade utan håller igång med lite kondition, styrka och knästabilitet under veckorna som vi inte har gemensamma träningar.

Vi vill att ni genomför nedanstående program 3 gånger/vecka. Kör gärna varannan så att ni kör långpasset 2ggr ena veckan och intervallerna 2 ggr andra veckan. Styrketräningen varje gång



Hälsningar Ledarna

1. Uppvärmning – Löpning/joggning i 12 min

a. Töjning av lår (fram och baksida), vader och ljumskar.

2. Intervaller (eller 5 km löpning) varannan gång

a. 200 m (ca 30 sek) x 2

b. 100 m (ca 20 sek) x 3

c. 50 m (ca 10 sek) x 4

3. Nerjoggning 5 min

4. Styrketräning x 3

a. Utfallssteg x 10

b. Enbensböj x 10

c. Plankan 30 sek

d. Armhävning 10 st

e. Situps eller crunches 15 st

5. Vila!

Bra jobbat!

Tips på andra bra styrkeövningar:

Sneda utfallsteg, Sidoplanka

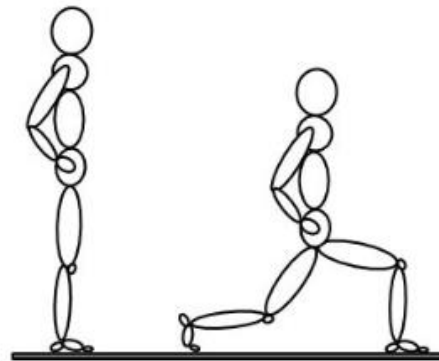
Knäböj, Sneda situps eller andra situps

”Super-man”

Utfallssteg

Utfallstegen kan också göras när du håller en boll ovanför huvudet för att hålla upp kroppen och ha rak rygg.

Så här ser ett utfallsteg ut. Det är viktigt att man inte går hela vägen ner utan någon centimeter över marken för att då får benen jobba mera. Utfallsteg stärker upp muskelaturen vid knäna och skapar en bra rak hållning för bålen.



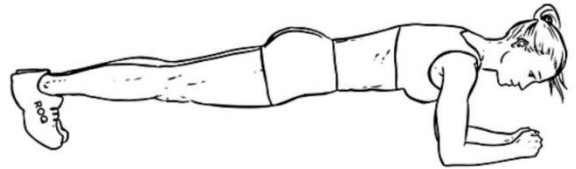
Enbensböj

Gå ner så långt du kan utan att det gör ont, håll balansen och gå upp igen. Försök att göra övningen helt klar utan att sätta ner den andra foten som stöd.



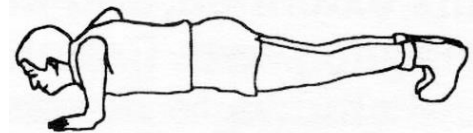
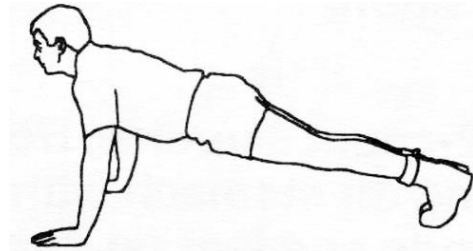
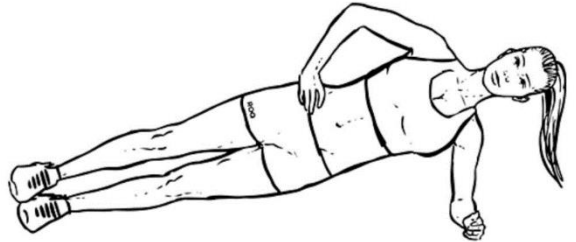
Plankan/Sidoplankan

Tänk på att spänna hela kroppen så att du inte svankar med ryggen.



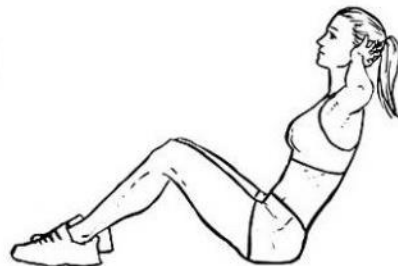
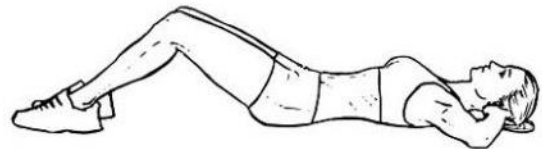
Armhävningar

Rak rygg, titta ner i marken, gå ner djupt med böjda armar.



Situps

Här går du upp långt med rak rygg, armarna bakom nacken eller på bröstet och spänner magen. Håll emot och spänn magen på vägen ner också.



Crunches

Här går du endast upp en liten bit. Spänner magen och trycker ner ländryggen i golvet/marken och spänner magen hela tiden. Håll emot på vägen ner också.

