

PROGRAM FÖR EGEN SOMMARTRÄNING

Välj av passen nedan. Självklart är det helt ok att byta ut passen mot Gympass, Cykling, Spinning, Crossfit, Pump, Kampsport, Simning, Tennis, Rodd, Basket, Utebandy, Fotboll, Dans mm. All rörelse som pågår minst 30 min samt höjer pulsen så att du svettas räknas som utbyte till dessa pass. Tänk på att blanda passen då variation är bra. Gör det enkelt för att få rutin och träna tisdag och torsdag då vi brukar träna och vill du ha mer träna du lördag och/eller söndag också.

Glöm inte heller bort att hoppa hopprep 15 min varje dag. Det kommer hjälpa dig att orka och bli snabbare på planen i höst.

Förutom att träna din kropp behöver du också träna din teknik. Ju mer tid du har med klubban och bollen desto säkrare kommer du bli på var du har bollen. Öva så ofta du kan med att tex bolla och dribbla. Kommer du klara av att göra Zorro eller bolla som Linnéa Hammar i höst?

MAXA (3-4 Pass i veckan)

Denna rekommendation är för den som vill känna sig i riktigt god form när vi startar upp i Augusti.

MEDEL (2 Pass i veckan)

Denna rekommendation är för den som vill känna sig i okej form när säsongen startar i Augusti.

MINI (1-2 pass i veckan)

Denna träningsprogram är för den som inte vill tappa all kondition och styrka under sommaren men kan tycka att det är okej att få kämpa för att kunna hänga med när vi startar upp i Augusti.

Förslag på pass som du kan välja mellan:

1. Sprint och styrka

- Uppvärmning och styrkeövningar
 - Hopprep 15 min
 - Jogging i ökande tempo 5 min. Börja i sakta tempo, öka farten varje minut och avsluta sista minuten i 80% av max.
 - Benpendel: Står på ett ben och pendla det andra benet framåt och bakåt så högt som möjligt. Pendla även i sidled med det pendlande benet framför stödjebenet. Upprepa 15 st / ben.
 - Höftlyft: Ligg på rygg och med knäna böjda. Övningen genomförs på ett ben med det andra i luften. Tryck höften upp till dessa att kroppen är rak mellan knä, höft och axel. Upprepa 20st/sida
 - Knäböj: Utan vikt. Ha höftbredd mellan fötterna och gör en lugn rörelse så djupt som möjligt. 20 st

- Tåhävningar: Knäböj utan vikt. Ha höftbredd mellan fötter och gör en lugn rörelse så djupt som möjligt. 20 st
- Sprintträning
Sprinta 20 meter följt av 30 sekunders vila. 8 st
- RSA baserad sprintövning (**Repeated Sprint Ability**)
Sprinta 2x20 meter följt av 25 sekunders vila. 5 st första veckan. Därefter öka antalet med en gång per vecka.
- Cirkelträning - Styrka överkropp
 - 1 omgång 3 övningar a`20 st
 - 3 omgångar
 - Vila 30 s mellan varje övning och 1 min mellan varje omgång
 Övningar:
 - 20 st situps
 - 20 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
 - 20 st armhävningar (drygt axelbredd)
- Jogga lätt 10 min och avsluta med stretch. Hela passet tar max 55 min att genomföra.

2. Cirkelträningsprogram – styrka

- Uppvärmning: 15 min hopprep eller 10 min löpning
- Cirkelträning
 - 1 omgång 8 övningar a`20 st
 - 3 omgångar
 - Vila 30 s mellan varje övning och 1 min mellan varje omgång
 Övningar:
 - 20 st situps
 - 20 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
 - 20 st armhävningar (drygt axelbredd)
 - 20 st utfallssteg (växla höger/vänster – håll kroppen upprätt- 10 på varje ben)
 - 20 st. Sneda situps. (armbåge till diagonalt knä) – 10 åt varje håll.
 - 20 st. Knästående med händerna i golvet – diagonala arm och benlyft – 10 åt varje håll.
 - 20 st. Djupa upphopp (jämfota- sträva uppåt)
 - 40 sek plankan.
 Istället för att räkna antal kan du ställa in klockan så att du jobbar 30 sek och vilar i 30 sek.
- Jogga lätt 10 min och avsluta med stretch. Hela passet tar max 55 min att genomföra.

3. Cirkelträning, styrka och Tabata för snabbhet

- Uppvärmning: 15 min hopprep eller 10 min löpning
- Tabata: totalt 4 min. 20 sek arbete / 10 sek vila. Viktigt med bra teknik, bra hållning, stark mage och kontrollerade landningar. Kör:
 - Snabba fötter
 - Upphopp

- Skridskohopp
- Höga knän

=1 omgång (gör detta 2 ggr så har du 8*20 sek= 1 Tabata)

- Cirkelträning
 - 2 omgångar
 - Vila 20 sek mellan varje övning och 1 min mellan varje omgång

Övningar:

- 20 st situps
- 20 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
- 20 st armhävningar
- 10 st Burpees

Du kan även ställa in klockan och jobba i 40 sek och vila i 20 sek om du vill slippa räkna.

- Jogga lätt 10 min och avsluta med stretch. Hela passet tar totalt 45 min att genomföra.

4. Mixpass: löpning, starter och spänst:

- Uppvärmning: 15 min hopprep eller 10 min löpning
- Övningar:
 1. Snabba fötter
 - Kör snabba fötter i 8 m, jogga eller gå tillbaka.
 - Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 2: Starter.
 2. Starter
 - Gör en starttrusch på 8 m och gå eller jogga tillbaka.
 - Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 3: Spänst. Prova gärna olika startställningar, t ex liggande på rygg, liggande på mage, sittande, stående (glöm inte att jobba på tårna)
 3. Spänst
 - 1 omgång är 8 hopp med 30 s vila.
 - Gör 4 omgångar och byt övning enligt nedan mellan varje omgång.
 - Vila 1 min mellan varje omgång.
 - Variera resp omg med dessa övningar:
 - 8 st jämfotahopp (sträva framåt och uppåt- jobba djupt)
 - 8 st enbens hopp (4 på varje ben)
 - 8 st skridskohopp (4 på varje ben)
- Jogga lätt 10 min och avsluta med stretch. Total tid för detta pass är max 50 min. Känner du att det är för mycket med 4 omgångar spänst hopp så avsluta efter 3 omgångar.

Den som får en bra grund och försäsongsträning kommer kunna koncentrera sig på Innebandy specifik träning när säsongen börjar och ha bra förutsättning för att utvecklas. Den som är bra grundtränad inför säsong kommer minimera risken för sjukdomar och skador.

LYCKA TILL MED TRÄNINGEN OCH HA EN RIKTIGT SKÖN SOMMAR!