

Fysprogram A-Pojk

Här hittar ni pass som vi kan komma att köra på fysen. Dessa kan ni även köra hemma själva eller med en kompis om ni vill träna extra. Passen är alltså utformade för träning med kroppsvikt. Är det så att någon vill ha pass som passar att köra på gymmet kan jag sätta ihop några sådana med.

// Erik Altby

Innehållsförteckning

Kondition	2
Styrka.....	3
Snabbhetsuthållighet	5
Styrkeuthållighet.....	5

Kondition

Konditionspass 1:

Uppvärmning 10min

Lacrosseintervaller (stafett)

3 och 3. Två vilar och en springer.

20m x6 x6 intervaller x5 perioder

100% av max

5min vila mellan varje period

Nedjogg 10min + stretch

Konditionspass 2:

Uppvärmning 10min

400m intervaller (1 varv runt fotbollsplan) x 8

1 min vila mellan varven

90% av max

Nedjogg 10 min + stretch

Konditionspass 3:

Uppvärmning 10min

10-30-50-80-100-150-150-100-80-50-30-10 meter

100% av max, gå tillbaka.

Nedjogg 10min + stretch

Konditionspass 4:

Uppvärmning 10min

Backe vid vattentornet

Upp-ner-upp-ner x5 vila 2min mellan varven

Upp-ner x5 vila 1min mellan varven

85% av max

Nedjogg 10min + stretch

Styrka

Styrkepass 1:

Uppvärmning 10min

Benböj 30 x 3

Utfall 15/ben x 3

Sidoutfall 15/ben x 3

Bulgariska enbensknäböj 15/ben x 3

Grodhopp 15m x 3

Utfallshopp 15m x 3

Skridskohopp 15m x 3

Nedjogg 10min + stretch 10min

Styrkepass 2:

Uppvärmning 10min

Armhävningar 30 x 3

Fällekniven 15 x 3

Rygglyft 30 x 3

Skottkärra 15m fram och tillbaka x 3

Masken 15m x 3

Spiderman 30sec x 3

Situps i famnen 15 x 3

Deltalyft 15 x 3 (lyfter armarna utåt medan en kompis håller emot)

Nedjogg 10min + stretch

Styrkepass 3:

Uppvärmning 10min

Block 1: 3 varv

30 Benböj

6 Drop-jumps

12 Fällkniven

Block 2: 3 varv

30 Armhävningar

15 Deltalyft (lyfter armarna utåt medan en kompis håller emot)

15 Sidoutfall/ben

Block 3: 3 varv

20 Upphopp

15 Bulgariska enbensknäböj/ben

30 Rygglyft

Nedjogg 10min + stretch

Styrkepass 4:

Uppvärmning 10min

Sit-ups 30 x 3

Korta sit-ups 30 x 3

Rygglyft 30 x 3

Fällkniven 15 x 3

Pingvinen 30 x 3

Hitlershund 10/sida x 3

Sneda sit-ups 15/sida x3

Skorpionen 5/sida x 3

Nedjogg 10min + stretch

Snabbhetsuthållighet

Uppvärmning 10min

Löpning i stege 6 varianter x 3, gå tillbaka

Framför-bakom löpning 20m x 3

Sprint 20m x 3

Sprint 30m x 3

Fjärilen 2varv x 4

L-löpning 3ggr vänster + 3ggr höger

Zick-Zack löpning 20m x 3

100m x 3

80m x 3

50m x 3

Nedjogg 10min + stretch

Styrkeuthållighet

2 och 2, en kör en vilar

Block 1, 3 varv

15 armhävningar

10 fällekniven

20 upphopp

30m Björngång, nr.2 startar när nr.1 börjar med björngång

Block 2, 3 varv

30 korta situps

30 rygglyft

10 utfallshopp/ ben

Sprint 100m fram och tillbaka, nr.2 startar när nr.1 börjar springa

Block 3, 3 varv

15 burpees

15 benböj

10 finnen

5m skottkärra med armhävning, nr.2 startar när nr.1 är klar med skottkärran.

Avslutning

2 och 2. En kör en vilar.

Djupa upphopp 21-18-15-12-9-6-3

Nedjogg 10min + stretch