# https://pbs.twimg.com/profile_images/543380343038803969/fY7fleG1.png

# Konditionsträning för innebandyspelare – en HIT!

I höst kommer våra matcher vara längre och matcherna dessutom antagligen vara intensivare. Tredje perioden kommer att avgöra många matcher!

**Det lag som har spelare som orkar i tredje perioden kommer att ha en väldig fördel.**

**Vill du vara en av dom spelarna?**

Det har visat sig på senare år att man kan träna sin kondition på andra sätt än att springa långt och länge. Ett sätt som borde vara perfekt för innebandyspelare kallas **HIT (High Intensity Training)**.

Vad är HIT?  
**HIT** betyder att man gör **högintensivt arbete under kort tid fast flera gånger** under ett och samma pass.

Ett exempel, så att ni förstår vad jag menar. Om man springer 5 gånger *ALLT VAD MAN HAR* uppför en backe i 15 sekunder.

**Det blir sammanlagt 75 sekunders arbete, sen är man klar – låter det bra?**

##### Vad är haken då? Det finns ju alltid en hake!

Jajjemän, det är nämligen inte så lätt att *ge allt* som man tror, och om man inte gör det så funkar inte detta – då blir det inte *HIGH* Intensity Training! Mitt förslag är att träna med en kompis, så ni kan peppa varandra.

En sista teori-grej   
Det extra fina med detta är att man dessutom får **effekt på sin sprintförmåga**, ja faktiskt även sin **upprepade sprintförmåga**. För er som inte varit med på fysen under säsongen så betyder ”upprepad sprintförmåga” att orka göra rusher även fast man gjort många innan. Alla som är sprintsnabba i början av en match är inte det i slutet av den – hajar ni? Och ni som var på fysen, märker ni att detta liknar det vi gjorde där?

##### OK, en allra sista grej

Det går bra att kombinera HIT med vanlig konditionsträning verkar det som. Om ni känner att ni inte pallar att ta ut er max i ett HIT-pass - ge er ut och spring långt istället! Har ni inte tid för långpasset som ni hade tänkt göra, men har energin - stick iväg till backen och kör ett snabbt HIT-pass!

**Förberedelser inför HIT-passet**

Leta upp en backe – det spelar ingen roll om den är brant, det är bara lättare att springa max om det är uppför.

1. **Värm upp** ordentligt, kanske jogga till backen? Sen kör ni benpendlingen som vi har gjort på fysarna. Vi vill inte ha söndriga lårbaksidor!   
   Kör 2 accelererande 20 m löpningar
2. Välj en sträcka som tar ca 15 sekunder att tokrusa. Det är inte viktigt att det är precis 15. Nånting däromkring bara. Se till att du har ett tydligt ”målsnöre”, så att du kan tänka ”Dit ska jag ge järnet, inte en meter kortare!”
3. **Fokusera**! Tänk dig själv klara det mål du satt upp
4. Klara, färdiga, GÅ!
5. Efter varje rusch så går du tillbaka till starten i lugn och ro. Det spelar faktiskt ingen roll om du vilar en eller 5 minuter har det visat sig, gör som du känner passar dig. Vill du vila lite mer mellan dom sista så gör det, det spelar inte heller någon roll. **Det enda viktiga är att du verkligen ger allt när du väl springer!**

**Exempel på HIT-pass**

##### 3x15 ”All out”

Detta kan vara ett bra pass att köra första gångerna. Det tar ett tag att vänja sig vid att ta ut sig. Om dina första pass är så jobbiga att du slutar att HIT-träna så har du ju inte vunnit något.

* Värm upp som jag beskrivit ovan.
* Kör 3 maxrusningar uppför din backe eller ditt motlut. Promenera tillbaka till starten som jag har beskrivit tidigare.
* Avsluta passet med en övning från Rump-passet (se sist i detta häfte): tex Utfallssteg 2x20 m
* ”Jogga ner”
* Benpendelstretcha

Klar!

Ett schysst pass på en halvtimme – inte dåligt!

##### 5x15 ”All out”

Precis som 3x15 passet, men du gör flera maxlöpningar. Det kan passa när du har vant dig vid ansträngningen. **Se till att inte satsningen blir lidande. Bara dom löpningar som är nära max ger något**

**2 klassiska kortfys-pass som bonus:**

**Rump-passet**  
Har du inte gjort de här övningarna tillsammans på ett tag så bered dig på skön träningsvärk! Får du inte träningsvärk alls så kör 3x varje övning. Ett bra alternativ är att göra Utfallsstegen i lätt nerförsbacke och hoppen i lätt uppförsbacke.

* Viktigt: Bra uppvärmning med joggning 5 minuter, benpendling och accelererande 20 m löpningar. Gör det ont när du gör någon av övningarna – sluta!
* **Borzow-hopp 2x15m** (https://www.youtube.com/watch?v=nnvCJQ1KSJc)
* **Utfallssteg 2x15m**
* **Enbenshopp 2x15m för varje ben** (<https://www.youtube.com/watch?v=Q3LoKI22pPs>) 1.27 min in i videon (men det finns andra bra övningar som passar i det här passet i denna video också)
* **Grodhopp 2x10 m** (Försök hoppa så långt du kan – varje hopp)
* **Jogga ner!**

**Back-passet**

Hitta ett lätt motlut där du kan göra övningarna. Ju brantare desto jobbigare...

* Viktigt: Bra uppvärmning med joggning 5 minuter, benpendling och accelererande 20 m löpningar. Gör det ont när du gör någon av övningarna – sluta!
* **Höga knän 2x20m** – Spring med mycket korta rappa löpsteg på tå med HÖGA knän. Ju kortare steg och högre knän desto bättre effekt!
* **Långa steg 2x20m** – Lååånga kraftfulla löpsteg på hela foten. Få steg men fort! Låt inte farten gå ut över steglängden bara
* **Sprint 2x 20m** – Så fort du kan bara, strunta i steglängden nu.
* **Grodhopp 2x10m** (Försök hoppa så långt du kan – varje hopp)
* **Jogga ner!**