

Träningsprogram - STÖCKE IF

HERRAR, DIVISION 2

Uppvärmning

Se alltid till att vara väl uppvärmd oavsett vilken ordning du väljer att göra övningarna. Pulsen skall vara igång och ska du exempelvis börja passet med att träna ben så se noga till att stretcha/tänja i höften, fotleder och musklerna innan du börjar. Ju varmare du är innan du påbörjar passet, desto bättre.

Tips - Använd dig av löpband/crosstrainer/hopprep/roddmaskin för att få upp pulsen. Viktig sak att ha med sig på uppvärmningen är ett *gummiband*. Med detta kan du värma upp alla delar av kroppen på ett genomgående och skonsamt sätt.

Rygg, Mage - 2 övningar per muskelgrupp

Mage 1. 2 set x 20+ reps

Medicinboll/Viktskiva sida till sida. Sitt ned på golvet och svinga bollen fram och tillbaka. Håll benen i luften för med intensitet.

Mage 2. 2 set x 20+ reps

Snea situps. Går att göra från golvet eller i en situpsbänk. Variera armarnas och händernas placering mellan seten. På huvudet, sidan av huvudet, uppsträckta, på bröstkorgen.

Rygg 1. 2 set x 15+ reps

Rygglyft från rygglyftsbänk. Variera armarnas och händernas placering mellan seten. Håll vikt i händerna för större utmaning, men var noga med att minst göra 15 repetitioner.

Rygg 2. 2 set x 15+ reps(per sida)

Lätt hantel/vikt runt huvudet(liggandes). Ligg på marken med magen nedåt, pannan i backen. Håll vikten med utsträckta armar framåt och för den med raka armar runtom huvudet. Hämta den med andra armen bakom ryggen och repetera. Glöm inte att göra åt båda hållen.

Ben - 2 övningar**Benböj - 4 set x 10-12 reps. Viktrekommendation: 70-80% av kroppsvikt.**

Med skivstång och viktskivor. Här är tekniken oerhört viktig och det skall vi gå igenom vid tillfälle. Set 1 & 2 anses vara uppvärmningsset, använd då mindre vikt.

Genomför övningen lugnt och fint och håll fokus i varje repetition.

Utfallssteg - 2 set x 10-12 reps. Viktrekommendation: 40-50% av kroppsvikt

Med skivstång eller hantlar. Fokus på det främre benet.

Kan varieras genom att istället kliva upp på en plint.

Bål, Ben, Rygg - 2 övningar**Marklyft - 4 set x 10-12 reps. Viktrekommendation: 70-80% av kroppsvikt**

Med skivstång och viktskivor. Här är tekniken oerhört viktig och det skall vi gå igenom vid tillfälle. Set 1 & 2 anses vara uppvärmningsset, använd då mindre vikt.

Genomför övningen lugnt och fint och håll fokus i varje repetition.

Kast med medicinboll - 2-3 set x 10 reps per sida.

Stående mot en vägg. Kasta bollen mot väggen från höger- och vänster omvartannat.

Finns det inte plats/utrustning kan man göra en liknande övning med ett gummiband/maskin. Ställ dig och dra gummibandet, sida till sida. Ungefär som när du drar igång en gräsklippare. Tekniken får vi gå igenom vid tillfälle.

Armar - Div. övningar**Axelpress - 3 set x 15+ reps**

Sitt eller stå, använd dig av antingen skivstång eller hantlar. Tänk på hållningen och pressa upp stängen/hantlarna upp över huvudet.

Biceps/Triceps med gummiband - 3 set(per muskelgrupp) x 20+ reps

Använd dig av ett gummiband. Ställ dig på bandet och gör bicepscurl. Känn efter så att du har motstånd i bandet, men tanken är här att vi ska göra många repetitioner. Minst 20 st per arm.

När du tränar triceps här så kan du antingen stå på bandet och göra en arm i taget, eller fästa bandet i en ribbstol/väggen och på så vis köra båda samtidigt. Samma princip här: Många repetitioner. Känn efter hur spänt bandet är så att du klarar minst 20 st varje set.