

Hemmatränningsutmaning november, december 2020.



Mål

Alla spelare skaffar sig **minst** 2 poäng/pers. och vecka.

Totalt skaffar sig respektive lag i snitt minst 3 poäng/pers. och vecka, detta innebär att man måste hjälpas åt inom laget för att nå snittet.

Spelarna ska (försöka) slå ledarna i snittpoäng/pers. och vecka. Herrlaget tävlar också på samma sätt mot damlaget som fått samma utmaning!

Regler

Grundprincipen är att man får 1 poäng/träningspass styrka, kondition eller rörlighet som utförs som ersättning för våra vanliga volleyträningar. Man får alltså inte tillgodoräkna sig t.ex. idrott på skolan, ordinarie träning på NIU eller liknande. Man får köra flera pass i rad, t.ex. ger ett pass löpning med ett pass styrka direkt efter 2 poäng.

För att räknas som träningspass ska det var ombytt träning i minst 30 min. Det behöver inte vara högintensivt hela passet men t.ex. ett styrkepass ska vara minst 20 min arbete.

Poäng ska registreras i kalkylblad på Drive samma dag träningen utförs. Poängen räknas ihop vecka för vecka. I filen kan alla se hur laget ligger till.

Lägga gärna upp bilder och peppa varandra i den slutna gruppen på Facebook som vi fixat för detta, den heter "SIF Volley herr hemmaträning 20/21". Hjälpa att bjuda in om någon saknas!

Förslag på träning

- Styrketräning hemma med kroppen som belastning (se förslag på pass på nästa sida).
- Styrketräning med vikter i hemmagym eller annat "coronasäkert" gym.
- Löpning ute eller på löpband
- Cykling ute eller på motionscykel
- Yoga

Förslag på styrketräning hemma med kroppen som belastning

Välj tre kombinationer av övningar från listan nedan, värm upp i ung. min 5 min och kör sedan enligt följande:

45 sek arbete övning 1 (t.ex. armhävn), 15 sek vila

45 sek arbete övning 2 (t.ex. rygglyft), 15 sek vila

45 sek arbete övning 1 (t.ex. armhävn), 15 sek vila

o.s.v.

Varje övning 3 ggr (tot. 6 min), 1 min vila

Fortsätt med samma upplägg som ovan med övningarna från andra och tredje kombinationen. (tot. tid 20 min)

Förslag på kombinationer av övningar

- Armhävningar + Rygglyft
- Axelhävningar + Höftlyft
- Rak plank + Jumping Jacks
- Situps + Burpees
- Dips + Fällkniven
- Mountainclimber + Benböj/Enbensbenböj
- Diagonallyft + Utfall/Utfall med hopp

Ovanstående ska ses som just förslag på övningar, om du har någon annan favoritövning så går det bra att byta ut någon eller flera övningar.

Självklart går det bra att köra visst antal repetitioner istället för på tid, kolla i så fall ungefär hur många du hinner på 45 sek och räkna repetitioner istället.

Det finns även förslag på 2 olika pass som Julia satt ihop i filen "Styrka utan gym 2020-2021" som finns både på Drive och på "Laget".

TIPS

Finns en bra gratis-app för att hålla rätt på tiden vid träningen som heter "Interval Timer", går att programmera olika kombinationer av intervaller.

Finns även en bra gratis-app om man vill ha förslag på hemmaträningsövningar som heter "FMTK". Här finns mängder med övningar och instruktioner till dessa, övningarna kräver någon utrustning.