

SKHK Damer
Sommarprogram
Styrka



Styrketräning kan delas in i tre områden, maximal styrka, explosivitet och styrkeuthållighet. Det som är avgörande är kombinationen av muskelkraft, antalet repetitioner och hastighet på rörelsen. Förmågan att utveckla maximal kraft i en eller flera leder betecknas maximal styrka. Snabb rörelsehastighet och maximal kraft är explosiv styrka, och styrkeuthållighet är förmågan att under lång tid utföra många repetitioner med bibehållen muskelkraft.

Styrketräningens olika program är uppdelade för att utveckla styrkeuthållighet, maximal styrka och explosivitet. Alla pass innehåller ett block med skivstång men antal reps och set varierar. Skivstångsdelen ska ni ha med varje gång ni är på gymmet. Övriga övningar kan ni anpassa utifrån ert eget behov. Tänk på att ni ska lägga på så mycket vikt att ni precis klarar de sista repetitionerna i setet.

Har ni inte möjlighet att vara på gymmet finns ett program för styrketräning med kroppsbelastning.

Före styrketräningen är det viktigt att vara väl uppvärmd genom tex dynamisk rörlighet.

Styrkeuthållighet: flera repetitioner/set – långsam hastighet - vila 1 min mellan set

Skivstång

- * Bänkprens 12st x3
- * Knäböj 12st x3
- * Marklyft 12st x3
- * Rodd 12st x3
- * Axelprens 12st x3

Fria vikter

- * Axel flyes 15st x3
- * Magliggande hantellyft 15st x3
- * Tricepspress 15st x3
- * Handlescurl 15st x3/arm

Övrigt

- * Höftlyft i smithmaskin 15st x3
- * Latsdrag 15st x3
- * Kettlebellsving 15st x3
- * Vadpress i maskin 15st x3

Maximal styrka: färre repetitioner/set – medel hastighet – vila 2 min mellan set

Skivstång

- * Bänkpress 8st x4
- * Knäböj 8st x4
- * Marklyft 8st x4
- * Rodd 8st x4
- * Axelpress 8st x4

Fria vikter

- * Axel flyes 10st x3
- * Magliggande hantellyft 10st x3
- * Tricepspress 10st x3
- * Handlescurl 10st x3/arm

Övrigt

- * Höftlyft i smithmaskin 10st x3
- * Latsdrag 10st x3
- * Kettlebellsving 15st x3
- * Vadpress i maskin 15st x3
- * Utfallsgång med vikter i händerna 20steg x3

Explosiv styrka: färre repetitioner/set – snabb hastighet – vila minst 3 min mellan set

Skivstång

- * Bänkpress 5st x4
- * Knäböj 5st x4
- * Marklyft 5st x4
- * Rodd 5st x4
- * Axelpress 5st x4
- * Upphopp med stång 5st x4

Fria vikter

- * Axel flyes 10st x3
- * Magliggande hantellyft 10st x3
- * Tricepspress 10st x3
- * Handlescurl 10st x3/arm

Övrigt

- * Höftlyft i smithmaskin 8st x3
- * Kettlebellsving 15st x3
- * Släden puttas 5 ggr så snabbt ni kan (Borgås)

Kroppbelastning

Ben

- * Enbens knäböj 10st x3/ben
- * Enbens höftlyft 15st x3 /ben
- * Utfall 20st x3/ben
- * Vadpress 20st x3
- * Draken 15st x3/ben

Armar

- * Armhävningar breda 10st x3
- * Armhävningar smala 10st x3
- * Tricepspress 20st x3
- * Handstående mot vägg 20sek x4
- * A-armhävningar 10st x3

Rygg

- * Jorden runt 10varv x4
- * Rygglyft 15st x3
- * Diamanten 15st x3
- * Rodd med gummiband 15st x3