**Fysträning sommaren 2023 för Skellefteå IBK P-09**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Pass 1** | **Pass 2** | **Pass 3** |
| **27** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (5km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **28** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (7km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **29** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (3km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **30** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (5km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **31** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (7km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **32** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (3km)**  **3. styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **33** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (5km)**  **3. Styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **34** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (7km)**  **3. Styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |
| **35** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. snabbhet**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 1**  **3. styrka 1**  **4. lugn jogg 5 min** | **1. uppvärmning + rörlighet**  **2. uthållighet 2 (3km)**  **3. Styrka 2**  **4. lugn jogg 5 min** |

**Instruktioner:**

**1. Uppvärmning + rörlighet**

- Cykla eller gå till vitbergets löparbanor

- Höftrörlighet insida/utsida 15 st med varje ben, upprepas 3 gånger

- Höga knän på vart 3:e steg, hälspark på vart 3:e steg, 10 meter vardera

- Triangeln (stå bredbent och böj på ryggen med händerna mot marken, mellan fötterna och upp i luften. Upprepas 3 gånger

**2. Styrka 1**

- Armhävningar på knä, tå eller fötter på bänk 10 st upprepas 3 gånger

- Jump squat (kolla youtube) 10 st x 3

- Ryggdrag (ligg på mage, lyft och dra armar bak) 10 st x 3

- Utfallssteg 10 st x 3

- Nordic Hamstring (youtube) ”Michael Jackson” 10st x 2

**3. Styrka 2**

- Rumplyft (ligg på rygg och lyft rumpan rakt upp) 10 st x 3

- Draken (Youtube) 10 st x 3

- Tåhävningar 10 st x 3

- Situps 10 st x 3

- Plankan (2 x 1 min vanlig och 2x1 min sido)

**4. Snabbhet**

- Tripping (youtube) 10m x 3, gå tillbaka

- Skipping (youtube) 10m x 3, gå tillbaka

- Vertikala hälkickar (youtube) 10m x 3, gå tillbaka

- Maxlöpning backe 10 x 15 sek, vila 3 min mellan löpningarna

- Maxlöpning plan mark, backa 5 m sedan 30 meter fram, vila 2min

**5. Uthållighet 1 (korta snabba intervaller)**

- 70 sek jobb, 20 sek vila upprepas 4 gånger sedan vila 2 min

- 35 sek/15 sek x 4, vila 2 min

- 15 sek/15 sek x 4, vila 2 min

**6. Uthållighet 2 (distanspass)**

Sträckan varierar mellan de olika veckorna, se schema. Farten varierar med längden, tex långsammare tempo på längre sträcka och snabbare tempo på kortare sträcka. 5km sträckan kan med fördel vara ”Naturstigen” på Vitberget. Följ skyltarna för den valda sträckan. Var gärna minst 2 personer på dessa pass.

**Generella råd**

Inget av detta är tvingande utan ni kör det ni hinner och orkar. Det skall vara roligt. Det är för er egen skull.

Antalet repetitioner är ett mål att sikta mot. Ni gör så många ni orkar och sedan 1 extra. Orkar ni fler så är det också ok. Vill ni göra någon annan aktivitet så kan ni med fördel byta ut ett av passen till simning, fotboll, padel, golf eller vad ni vill.

Vila 1-2 dagar mellan varje pass. Tex träna mån-ons-fre och ledig tis, tors och helgen. För att kroppen skall återhämta sig och bli starkare är det också viktigt att äta bra och sova bra. Det är under sömnen som vi får resultatet av all träning.