

SOMMARTRÄNING

Dags för träning utan klubba och boll!

Nu har vi chansen att fokusera på kondition, spänst och styrka och får vi till det bra, så kan vi lägga mer fokus på innebandy och teknik till hösten.

Intervaller är ett väldigt effektivt sätt att förbättra konditionen, kroppens förmåga att ta upp syre.

Det vi ska tänka på är att helst springa fort, 80-100% av max, men undvika mjölksyra med stumma ben som följd. Det löser vi genom att ta pauser och vila ner pulsen till vi kan gå på löpningen igen.

Ni känner själva efter några pass hur lång vila som behövs, men det kan bli upp mot 2min

PIP-system Intervaller

Pass 1 Långa intervaller, du ska ligga på 80-85% av max ansträngning

| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| v23 | v24 | v25 | v26 | v27 | v28 | v29 | v30 |
| 60s x 5i | 60s x 6i | 60s x 7i | 60s x 8i | 60s x 9i | 60s x 10i | 70s x 7i | 70s x 8i |

Pass 2 Korta snabbare intervaller, du ska ligga på 85-90% av max ansträngning

| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| v23 | v24 | v25 | v26 | v27 | v28 | v29 | v30 |
| 30s x 5i | 30s x 6i | 30s x 7i | 30s x 8i | 30s x 9i | 30s x 10i | 40s x 7i | 40s x 8i |

Pass 3 Väldigt korta intervaller med maxfart

| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| v23 | v24 | v25 | v26 | v27 | v28 | v29 | v30 |
| 10s x 5i | 10s x 6i | 10s x 7i | 10s x 8i | 10s x 9i | 10s x 10i | 15s x 7i | 15s x 8i |

Pass 1 och 2 är viktigast, om ni inte hann med pass 3 en vecka så börja med ändå med Pass1 nästa v.

Vi behöver även träna styrka och så jag lägger upp en PDF som heter "Cirkelövningar sommar" med tips på bra övningar som man kan göra nästan var som helst. 3ggr i veckan

Spänst är ju också kul och hjälper även till med snabbheten. Gör "hoppen" som jag tjarar om och kör gärna hopprep och upphopp, men se till att ni är explosiva i alla övningar! 3ggr i veckan

/MICKE

