

Försäsongsupplägg Trosa Edanö IBK DJ inför säsongen 23/24

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
25	Vila	Korta intervaller 2.0	Vila	Styrka 1.1	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
26	Vila	Långa intervaller 1.3	Vila	Styrka 1.2	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
27	Vila	Snabbhet 1.1	Vila	Styrka 1.1	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
28	Vila	Korta intervaller 2.0	Vila	Styrka 1.2	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
29	Vila	Långa intervaller 2.0	Vila	Styrka 1.1	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
30	Vila	Snabbhet 1.1	Vila	Styrka 1.2	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
31	Vila	Korta intervaller 2.0	Vila	Styrka 1.1	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
32	Vila	Långa intervaller 1.3	Vila	Styrka 1.2	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll
33	Vila	Snabbhet 1.1	Vila	Styrka 1.1	Vila	Vila	Löpning 30 min + Knäkontroll

TISDAGEN:

Här ska ni variera varje vecka, så viktigt att ni följer schemat!! Först **Korta intervaller 2.0**, sedan **Långa intervaller 1.3** och tillsist **Snabbhet 1.1**

Uppvärmning till samtliga Intervallpass:

Jogga 5 minuter med stegrande hastighet, börja lugnt och öka farten successivt + knäkontroll 10 min (knäkontroll ligger som ett eget pass längst ner i dokumentet)

Uppvärmning till Snabbhet:

10 min jogg +

Utfallssteg
Höga knän
Spark i baken
Sidohopp
Hoppsasteg

Korta intervaller 2.0

30 på/ 15 av x 20 x 2 (Vila 4 min mellan varje set)

Spring 30 sekunder i nära maxfart / Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger - Vila 4 min
Spring 30 sekunder i när maxfart / Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger -
Nedjogg 5 min

Långa intervaller 1.3

6x3 min (Vila 3 min mellan varje set)

Spring så långt du kan på 3 min / vila, lätt jogg i 3 minuter - upprepa 6 gånger
Nedjogg 5 min

Snabbhet 1.1

Starter 8x10m gå tillbaka

Sprint 30m x 4 - 10 sek "vändvila" x 8 set (2 min vila mellan varje set)

Nedjogg 5 min + stretcha höftböjare, baksidalår och rumpa

TORSDAGEN:

Varannan vecka **Stryka 1.1** och **Styrka 1.2**

Uppvärmning till Styrkepass:

Jogga/cykla 8 minuter, lägg in 5 armhävningar, 10 knäböj och 10 utfallssteg varannan minut.
Fortsätt sedan att jogga tills du hållit på i 8 minuter.

Styrka 1.1

20st knäböj

10st enbenshöftlyft/ben

20st utfallshopp

20st Armhävningar

20st Situps

20st Rygglyft

10st Jämfotahopp

20st Vristhopp

20st skridskohopp

10st Enbensknäböj/sida

10st Draken/ben

x 4 (Vila 2 min efter varje hel runda)

Styrka 1.2

30st knäböj
12st enbenshöftlyft/ben
30st utfallshopp
25st Armhävningar
25st Situps
25st Rygglyft
15st Jämfotahopp
30st Vristhopp
30st skridskohopp
12st Enbensknäböj/sida
12st Draken/ben
x 3 (Vila 2 min efter varje hel runda)

SÖNDAGEN:

Löpning 30 min + knäkontroll

Lätt jogg 30 min, prat-takt, syfte återhämtning/cirkulation
Därefter knäkontroll passet

Knäkontroll

10 st djupa knäböj
10 st utfallssteg
10 st enbenshöftlyft/ben
10 st enbenshopp framåt/bakåt per ben
10 st skridskohopp

Sedan skadar det inte om ni rör på er någon gång extra genom andra aktiviteter utöver dessa obligatoriska pass. T.ex simma, spela fotboll eller padel.

Glöm inte bort att ha kul med kompisar och äta mycket glass också!

Vi ses väl förberedda för säsongen 23/24 i augusti!

Med vänliga hälsningar,
Antonio, Mats och Totte