## Träna styrka och löptekning

Hej!

Nu är vi inne i säsongen. Det blir många matcher, ofta tätt inpå varandra. För att du ska behålla orken och minska skaderisken är det viktigt att du är noga med att både värma upp ordentlig inför träning och match och att varva ned efter att du ansträngt dig på ett ordnat sätt.

Under säsongen är det också bra att hålla igång styrketräningen. Du fortsätter att bygga styrka i muskler du behöver för att klara högt tempo, snabba start och stopp, närkamper och att göra tekniskt svåra saker i hög fart som skott, snabba riktningsändringar och annat som kräver god kroppskontroll. Du blir helt enkelt en bättre spelare av att ha god koll på kroppen. Dessutom, och kanske det allra viktigaste, starka muskler minskar risken för skador.

Vi har delat in passen i tre grupper; löpstyrka (du bygger spänst och styrka för att springa snabbare och mer energisnålt), benstyrka (starka ben orkar mer och håller bättre) och bålstyrka (nyckeln till god fysik sitter i att du är stark ”på mitten”, dvs i mage och rygg. Det är också en mycket viktig skadeförebyggande träning, inte minst för för fotleder och knän…).

Exempel på olika pass som vi kör finns att hämta i den här mappen. Du kan också träna på egen hand om och när du vill.

Alla pass är uppbyggda så du kan träna på ett sätt som ger dig själv bra träning. Tycker du det är för tungt, minska på tiden för en övning eller gör färre repetitioner. Tycker du det är för lätt – kör längre tid eller fler repetitioner, eller i ett högre tempo. Du väljer själv.

Två/tre pass per vecka är en bra rytm. Du kan variera mellan löpstyrka och passen för ben och bål. Vi kör korta pass i samband med våra ordinarie träningar, det ger dig en bra grund med två pass/vecka. När du vill köra egna pass är vårt tips till träning så här:

1. Börja varje pass med en ordentlig uppvärmning. Det finns två olika förslag att välja på. 10 -15 minuter är en bra längd på värmningen.
2. Därefter kör du ett av passen (i varje pass finns text och skisser på hur övningarna ska göras och hur du bör vila mellan övningarna), kör du enligt förslagen tar det ca 40 minuter inklusive vila mellan blocken.
3. Avsluta med en att jogga ned 3 -5 minuter och gör en lätt streching

Gör du det noga så tar en träning cirka en timme totalt inklusive uppvärmning, nedjogg och stretching.

Vill du köra ett kortare pass gör det också bra. Gör uppvärmningen på samma sätt men kör en cirkel eller kortare tider per övning.

Såklart kan du träna på många andra sätt också – gör det du gillar och mår bra av! ☺

Kör så det ryker!!

Hälsningar

/tränarna