

## Träningsprogram för sommaren 2023. Ca 10-12 timmar organiserad träning/vecka.

Mycket viktigt med kost och vila (sömn), men det vet ni ju redan.

Tänk på att all bollsport; in-line-hockey, basket, fotboll, pingis, tennis, padel, golf, brännboll, frisbee, boule, badminton och vad ni nu kan hitta på i sommar är riktigt **roligt**. Spela mycket bollsport och rör på er utöver träningen nedan. Däremellan gäller det att bada, äta, och sova.

- **Måndag (2 träningspass):**

1. **Morgonträning före frukost, drick vatten och ta en banan (kondition):** 40-120 min. 10 min uppvärmning och minimum 30 min arbete men om du känner dig pigg gärna längre (kan vara upp till 80-120 min) men då behöver ni ha med er energipåfyllnad att ta under träningspasset. Både dricka och banan eller annan energi. Fokusera på tid i arbete inte på intensitet. D.v.s lågt tempo och längre tid.
  - Rask promenad.
  - Jogga eller cykla (vid cykling dubbla tiden, d.v.s. min 1 tim i arbete).  
Alternativ om det är riktigt busväder.
  - Löpband eller motionscykel på gymmet.
  - Ett lågintensivt cirkelpass. Finns massor av alternativ på Youtube. Sök på lågintensiv cirkelträning på Youtube. Värm upp 10 min och arbete i minst 30 min.  
Efter träningen ska ni äta en rejäl frukost.

2. **Styrka BEN enligt separat träningsprogram från Nordic: ca 90 min** inkl uppvärmning. Avsluta alltid med lite rörlighet/stretch 5-10 min

- **Tisdag:**

**Styrka ÖVERKROPP enligt separat träningsprogram från Nordic: ca 90 min** inkl uppvärmning. Avsluta alltid med lite rörlighet/stretch 5-10 min.

**TEKNIK (balans, koordination, öga hand):** 20 min: Jonglera, studsa bollar, enhjuling. För utespelare, skottramp, dribbla (titta inte på pucken utan titta på något annat, stå på ett ben och dribbla, hoppa i sidled (skridskohopp) och dribbla.)

- **Onsdag:**

**Alternativ 1: Styrka uthållighet, cirkelträning (högintensiv): ca 40-50 min** inkl uppvärmning:

Uppvärmning 10 min

Spring 100 m mellan varje övning (gärna i backe). Tempo!!!!

20 st burbees

20 st fällkniven

20 st Upphopp

20 st armhävningar (tänk på tekniken (Emil visade på gymmet), variera med ex handrelease, smala, breda, sidled (en hand framför axeln och en hand bakom axeln), händerna framför huvudet (ger bålen en omgång), diamant.

20 st utfallssteg (stabila knän och upp med bålen titta rakt fram)

20 st ryggresningar med rotation (ligg på mage, rygg resning-rotera VÄ, ner igen ryggresning-rotera HÖ) eller planka med rotation (utgångsläge är planka, vrid upp ena sidan med en rotation och växla HÖ- VÄ)

20 st sidoplanka med lyft (10 på var sida). Lyft ben och arm.

20 st overhead squat med klubba över huvudet.

20 st skridskohopp med kontroll (d.v.s djupt ner och få balans i varje hopp).

20 st höftlyft

Vila 2 min och sen en omgång till. Man kan givetvis minska eller öka antalet repetitioner av varje övning och vill man bli bäst så kör man 3 gånger eller fler.

Nedjogg!

**Alternativ 2: Intervaller i backe:** 10 min uppvärmning och 8-12 st x 100 m i backe, nedjogg

**TEKNIK (balans, koordination, öga hand):** 20 min: Jonglera, studsa bollar, enhjuling. För utespelare, skottramp, dribbla (titta inte på pucken utan titta på något annat, stå på ett ben och dribbla, hoppa i sidled (skridskohopp och dribbla)

- **Torsdag (2 träningspass):**

1. **Morgonträning före frukost, drick vatten och ta en banan (rörlighet och styrka mage bål):**

**30-40 min.** Rörlighetsövningar kombinerat med styrka för bål och mage.

**Rörlighet:** Sök på Youtube "5 rörlighetsövningar med Bianca Salming" och kör dom. Lägg till era egna favoriter. Ni har massor av kunskap i bagaget, Emil har gett er tips och Tony kör nästan alltid sitta på huk (sök på Youtube om ni inte förstår), katt-ko (sök på Youtube), Draken alt Draken med rotation (sök på Youtube), Happy Baby och Barnets position (Youtube). Vet ni att ni behöver bli mer rörliga i någon del av kroppen, tveka inte att ställa frågor till Tony eller mig så får ni tips. Det finns även mängder av tips på Youtube.

**Styrka bål och mage:** planka, sidoplanka, planka med rotation, planka med armgång (ner på armbågarna upp i armhäv-ställning) russian twist med vikt av något slag, sit-up (med vikt), fällkniv, pissande hunden, ryggresningar, benlyft, cykla i luften, höftlyft och sträck ut ett ben åt gången.

Välj 3-5 st av övningarna ovan och kör 3 set av varje övning med så många repetitioner som ni känner att ni behöver för att det ska vara jobbigt och ge er resultat.

Efter träningen ska ni äta en rejäl frukost.

2. **Styrka BEN enligt separat träningsprogram från Nordic: ca 90 min inkl uppvärmning.**

Avsluta alltid med lite rörlighet/stretch 5-10 min

- **Fredag**

Ledig???

**TEKNIK (balans, koordination, öga hand):** 30-60 min, jonglera, studsa bollar, enhjuling eller padel alt tennis alt fotboll i min 1 tim. Skottramp och dribbla.

- **Lördag**

Intervaller (ett riktigt grispass efter en vilodag):

Uppvärmning: ca 15 min Upphopp, höga knän indianhopp, sparka rumpa, side step, jogga på framfot, jogga på hälar samt jogga vanligt.

5 st korta intervaller, 60 m eller 100 m i max tempo. Jogga tillbaka och kör direkt igen.

Vila i 60-90 sek och sen

**Alternativ A:** 10-15 st 400 m intervall löpningar. Högt temp men försök att hålla samma tempo på varje intervall (ungefär). Hitta farten för dagen. Målet är att alla 400 m rundor ska vara under 1 min och 30 s vilket är det tempo som ger ett resultat under 11 min och 30 s på ett cooper test. Träna på att hålla 1 min 30 s tempo eller bättre. Vila längre mellan intervallerna om det behövs för att hålla tempot. Viktigt att alltid försöka köra minst 10 st intervaller.

Mål att genomföra 15 st intervaller på 400 m där alla ligger på 1 min och 30 s eller bättre med 30 s (max 60 s) vila mellan intervaller. Men, som sagt, viktigast är att hålla jämt tempo och ditt tempo samt genomföra minst 10 st intervaller. Börja med att springa på 2 minuter/400 m eller 1 min och 50 s och stegra nästa gång. Jogga ner i min 10 min, stretcha ben efter nedjogg

**Alternativ B:** 4 st 1000 m intervaller. Från asfaltskanten till järnvägen (Jakob). Vila i 45-85 s och sedan 1 km i högt tempo vila 45-85 s, upptill järnvägen igen (Jakob), vila och sedan tillbaka. Målet att km tempot ska vara under 4 min, gärna neråt 3 min och 45 s. Men viktigare att försöka ha ungefär samma tempo på alla intervaller än att springa första så fort så att du inte orkar sista. Börja med att springa på 5 min/km första gången du kör och försök förbättra tempot med 10-20 s/km nästa gång o.s.v.

Det är inte bekvämt att springa långa intervaller. Det ska kännas som kroppen håller på att explodera, ni ska vara på gränsen till mjölksyra och det ska vara precis på gränsen till vad ni klarar av utan att klappa igenom. Utmana er och spring gärna intervaller i par eller grupp så man kan peppa varandra. Är jätkligt svårt att utmana sig själv till den nivån utan pepp.

- **Söndagar:**

**Styrka ÖVERKROPP enligt separat träningsprogram: ca 90 min** inkl uppvärmning. Avsluta alltid med lite rörlighet/stretch 5-10 min.

**TEKNIK (balans, koordination, öga hand):** 20 min: Jonglera, studsa bollar, enhjuling. För utespelare, skottramp, dribbla (titta inte på pucken utan titta på något annat, stå på ett ben och dribbla, hoppa i sidled (skridskohopp och dribbla)

Om ni kör detta så kommer ni att vara trötta och slitna. Det är meningen 😊 Känner man sig pigg så finns det ingen anledning att hålla igen utan då går det att träna mer. Men lär er känna er kropp och lyssna på signaler. Träna inte med halsont och feber eller skador (men har man ont i benhinnorna så går det alldeles utmärkt att träna överkropp och med axel-ont så går det att springa).