

“Seven days without strength training makes one weak!”

Övningar för sommaruppehållet 2016

Nu är vi där igen. Den del av året där du får ta lite extra ansvar för din egen träning. Precis som förra året så får du här förslag på övningar du kan göra för att hålla igång och även förbättra balans, smidighet och styrka. Målet för dig är att göra dessa övningar tre gånger i veckan under hela sommarlovet. Övningarna kan du göra hemma, i samband med någon aktivitet med dina kompisar, på stranden eller när du bara vill. Det enda som behövs är en liten yta som är skapligt slät. Ibland behövs även lite annan ”utrustning”, men det är inget avancerat och du kan säkert hitta något som passar.

Det är viktigt att du värmer upp ordentligt inför styrke- och balansövningarna för att minimera skaderisken och även öka effekten av träningen. Uppvärmningen kan du göra på valfritt sätt, men den bör vara ungefär tio minuter lång och göra dig ordentligt varm. Som exempel kan du springa, cykla, hoppa hopprep eller göra bollbehandling eller dribblingar i högt tempo. Det finns även förslag på uppvärmningsövningar på nästa sida. För vissa övningar kommer det även finnas förklarande bilder. Vid dessa övningar finns det en siffra som berättar vilken bild som hör till vilken övning. Bilderna finns samlade sidorna efter texten för varje delmoment.

Nytt för i år är att det även finns med ett antal stretch-/flexibilitetsövningar samt balansövningar. För de flesta av dessa finns en länk till en förklarande film. Det är tänkt att du ska göra några av dessa övningar (inte alla som visas i länken) efter varje pass med styrkeövningar, men de är naturligtvis bra att göra fler gånger i veckan än så. Om du ska bli riktigt duktig på att röra dig på bandyplanen, både offensivt och defensivt, krävs inte bara styrka utan även smidighet och bra kroppskontroll. Dessutom krävs flexibilitet och god rörlighet i lederna för att kunna åka fort.

Vad gäller styrkeövningarna är de uppdelade på tre träningsdagar. Det är tänkt att du helst ska hinna igenom alla övningar och träningsdagar varje vecka. Skulle det vara så att du istället vill köra övningarna två dagar per vecka finns det även ett sådant schema. Då gör du övningarna i kronologisk ordning och börjar nästa vecka med den övningsdagen du inte hunnit med den aktuella veckan. Du kan fylla i dina genomförda träningsdagar i en av de två tabellerna sist i dokumentet. Om det är någon övning som gör ont pga att du har en skada (knä, armbåge, fotled, etc) ska du byta ut den mot någon av de andra övningarna som det finns förslag på. Du ska absolut inte fortsätta göra övningar som gör ont på ett ”dåligt” sätt, för då ger träningen motsatt effekt mot den tänkta uppbyggnaden. Även för de här övningarna finns förklarande bilder längre bak i dokumentet.

När det i beskrivningen av övningarna står t ex 3 x 20 st grodhopp (30 sek vila) innebär det att du ska göra 20 grodhopp, sen vila 30 sek, sen göra 20 grodhopp till, sen vila 30 sek igen och sedan avsluta med ytterligare 20 grodhopp.

Förutom de här övningarna så ska du naturligtvis öva på det bandy handlar om allra mest, nämligen spelet med boll. Träna på att dribbla, skjuta, jonglera och allt annat du kan komma på som kan göra dig till en bättre bandyspelare.

Många av bilderna och alla länkarna är gjorda för basketspelare. Deras träningsupplägg är väldigt lik den som bandyspelare använder sig av så därför har jag valt dem. Om du inte har en basketboll, när det ska vara en sådan i övningarna, så använd det du har, tex en fotboll.

Lycka till och kämpa hårt!

Exempel på uppvärmningsövningar:

- Utfallssteg med rotation (se till att ha rak rygg)¹
 - Gör utfallssteg
 - När du är som djupast roteras överkroppen över det främre benet
 - Rotationen ska vara så nära maximal som möjligt (försök se hälen på den bakre foten)

- Gång på olika sätt (se till att ha rak rygg, avslappnade axlar och ansiktet framåt)
 - Gå med långa steg
 - Gå på tå eller hälarna
 - Gå på insidan eller utsidan av foten
 - Gå med halvböjda ben
 - Gå med så böjda ben som möjligt (i djupt sittande position)

- Hoppsasteg (indianhopp)

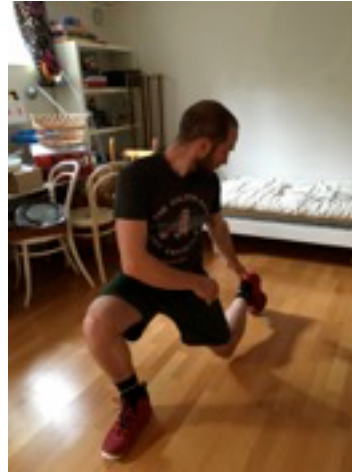
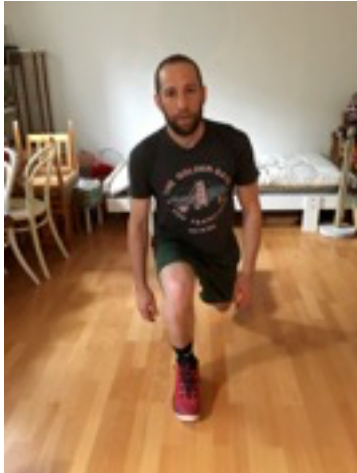
- "Breakdance"²
 - Sitt på stjärten med stöd på händer och fötter
 - Lyft stjärten så du står i samma ställning som krabban (se övning 2 nedan)
 - Vandra runt med fötterna ett helt varv med ansiktet åt samma håll hela tiden
 - Gör detta fem varv åt varje håll

- Uppvärmningsserie med boll

<https://www.youtube.com/watch?v=9Fmuela43gw&list=PL6FD282B2108286C8&index=36>

Förklarande bilder till uppvärmningsövningar

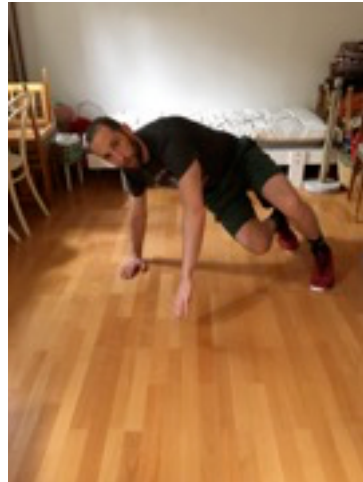
1.



2.



a



b



c

Övningar för balans och flexibilitet:

- Balansövningar med boll

<https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs&list=PL6FD282B2108286C8&index=24>

<https://www.youtube.com/watch?v=a3ol-wd3Zys&index=64&list=PL6FD282B2108286C8>

- Flexibilitet

<https://www.youtube.com/watch?v=dRXJnfonwJ4&list=PL6FD282B2108286C8&index=14>

- Stretching (bör göras efter träning, men gärna även innan sänggående varje kväll)
 - Gör varje stretch 2 x 20 sek (det innebär 2 x höger och 2 x vänster när det är stretch med en sida i taget)

- Baksida lår



- Sättesmuskulatur



- Ljumskar



- Höftböjare



- Framsida lår



- Vader



Styrkeövningar:

Dag 1:

- 3 x 10 st **burpees med ordentligt höga upphopp** (30 sek vila)
- 3 x 20 st **sidoutfall med boll** (växelvis höger och vänster ben) (30 sek vila)¹
- 3 x 15 st **"krabban" med höftlyft** (på ett eller två ben; om du gör på ett ben kan du förslagsvis köra 2 x 15 st på varje ben) (30 sek vila)²
- 3 x 10 st **armhävningar med fötterna på basketboll** (30 sek vila)³
- 3 x 15 st **hopp från stol** (landa tyst och med god balans på båda fötterna) (vila 30 sek)⁴
- 3 x 15 st **tåhävningar** (på ett eller två ben; om du gör på ett ben kan du förslagsvis köra 2 x 15 st på varje ben; behöver inte göras med vikter) (30 sek vila)⁵

Dag 2:

- 3 x 12 st **armhävningar med knä till armbåge** (växelvis höger och vänster ben) (30 sek vila)⁶
- 3 x 15 st **squats** (börja med normala/regular stance och prova sedan någon av de andra för att variera) (30 sek vila)⁷
- 3 x 10 st **bencurl med basketboll** (30 sek vila)⁸
- 3 x 40 st **"over and unders"** (30 sek vila)⁹
- 3 x 20 st **grodhopp** (kan ersättas med höga upphopp på stället om du har platsbrist) (30 sek vila)
- 3 x 12 st **inchworm** (30 sek vila)¹⁰

Dag 3:

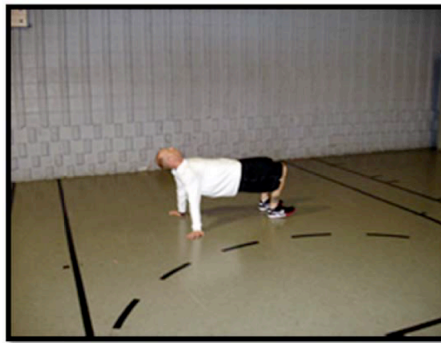
- 4 x 10 st **basketarmhävningar** (två gånger på varje sida; en hand på bollen och en på golvet) (30 sek vila)¹¹
- 4 x 15 st **step-ups** (två gånger på varje sida; börja med normala och variera sedan med crossover step-ups eller lateral step-ups; kliv upp på något som är ungefär till knähöjd) (30 sek vila)¹²
- 3 x 12 st **low lunges med höftöppning** (30 sek vila)¹³
- 3 x 40 st **"sida till sida-twists"** (30 sek vila)¹⁴
- 6 x 12 st **push-up core** (utför 1 x 12 st av varje sort på varje arm; stå i plankan och rör armen från marken till specifikt läge för varje övning) (30 sek vila)¹⁵
- 3 x 20 st **grodhopp** (kan ersättas med höga upphopp på stället om du har platsbrist) (30 sek vila)

1.



2.

Crab Position Hip Raises



Balance on your hands and feet, facing up. Push your hips up, pause briefly at the top, and then slowly lower your hips (without your backside touching the ground).

Crab Position Single Leg Hip Raises



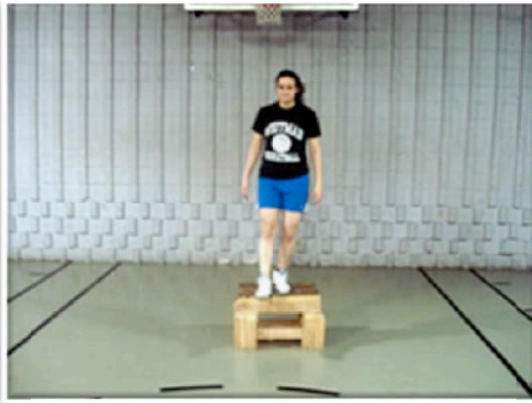
Balance on your hands and one foot, facing up. Push your hips up, pause briefly at the top, and then slowly lower your hips (without your backside touching the ground). Make sure to work both legs equally.

3.



4.

Medium Box Landings



Stand on a medium-sized box (approximately 12-18 inches high). Step off of the box and land in an athletic stance. Make sure to land "chest over knees over feet." Let your weight dissipate over your entire foot and land "quietly" and "softly."

5.

Single Leg DB Calf Raises



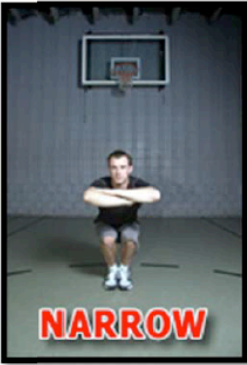

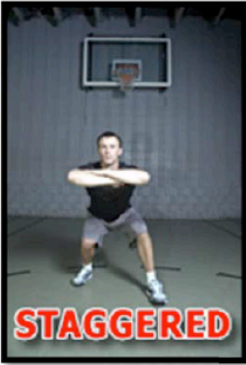
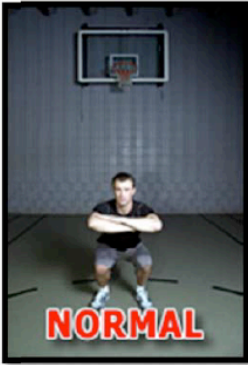
Balance the power pad of your foot on an elevated surface. While holding a dumbbell in one hand, let your heel drop into a deep stretch, then push up onto your toes and pause briefly. Lower your heel back down to the starting position and repeat.

6.



7.

Bodyweight Squat Series




1. **Regular stance:** assume a hip width stance. Drop your hips toward the ground in a squatting position. Lower yourself until your thighs are parallel to the ground then push back up to the start. Keep the heels flat and be sure to maintain good upper body posture.
2. **Staggered stance:** feet are staggered, one foot in front of the other about shoulder width apart.
3. **Wide stance:** feet are double hip width apart.
4. **Narrow stance:** feet are together, ankles touching.

8.



9.

Over & Unders



Equipment: basketball or medicine ball
Time: perform exercise for 30 to 90 seconds with minimal rest before next exercise
Instructions: Sit up on your backside without letting your feet touch the ground and alternate by pulling each knee to your chest while placing the ball "over and under" each leg.

10.



11.



12.
Normala



Crossover



Lateral



13.

Utgångsläge (sida)

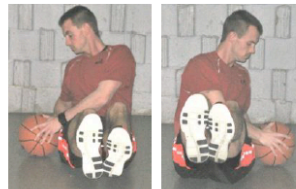


Utgångsläge (framifrån)



14.

Side to Side Twists

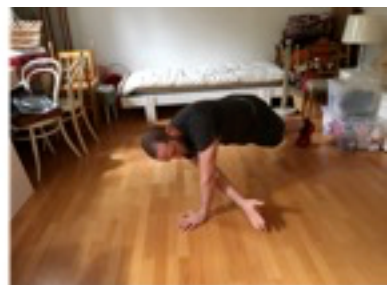


Equipment: basketball or medicine ball

Time: perform exercise for 30 to 90 seconds with minimal rest before next exercise

Instructions: Assume the same starting position as the Over & Unders. Holding the ball with both hands twist your shoulders and from side to side, touching the ball on the ground next to your hip. Do your best to get your shoulders square to the direction you are tapping.

15.



Träningsdagbok 3 träningar/vecka

Vecka	Dag 1	Dag 2	Dag 3
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			

Träningsdagbok 2 träningar/vecka

Vecka	Träning 1	Träning 2
25 (Dag 1 & 2)		
26 (Dag 3 & 1)		
27 (Dag 2 & 3)		
28 (Dag 1 & 2)		
29 (Dag 3 & 1)		
30 (Dag 2 & 3)		
31 (Dag 1 & 2)		
32 (Dag 3 & 1)		
33 (Dag 2 & 3)		
34 (Dag 1 & 2)		