**“Seven days without strength training makes on**e **weak!”**

**Övningar för sommaruppehållet 2017**

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 styrkeövningar 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 och en boll (fotboll, basketboll eller liknande). Ibland behövs även lite annan ”utrustning”, men det är inget avancerat och du kan säkert hitta något som passar.

I år finns det, som förut, förklarande bilder till styrkeövningarna. I listan med övningar finns det en siffra som berättar vilken bild som hör till vilken övning. Bilderna finns samlade längre ner. Till uppvärmningsövningarna och en del annat finns länkar till Youtubeklipp. Titta på dem och använd ett valfritt antal av dem.

Övningarna och framför allt klippen är tagna från basketkanaler. Den typ av styrka, smidighet och balans som krävs i bandy är densamma som krävs i basket så övningarna är mycket väl anpassade till försäsongsträning även för bandy. Dessutom är det inte jättelätt att hitta några större bandykanaler med styrkeövningar. ☺

Det är viktigt att du värmer upp ordentligt inför styrke- och balansövningarna för att minimera skaderisken och även öka effekten av träningen. Uppvärmningen ska sammanlagt vara minst 10 minuter. Använd uppvärmningsövningarna som finns på nästa sida.

Det finns även ett antal stretch-/flexibilitetsövningar samt balansövningar. Det är tänkt att du ska göra några av dessa övningar 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 bra smidighet och kroppskontroll. Dessutom krävs flexibilitet och god rörlighet i lederna för att kunna åka fort, byta riktning och allt annat som krävs för att bli en duktig bandyspelare.

Vad gäller styrkeövningarna är de uppdelade på tre träningsdagar. Det är tänkt att du ska hinna igenom alla övningar och träningsdagar varje vecka. Du kan fylla i dina genomförda träningsdagar i tabellen 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 och köra den igen. Du ska absolut inte fortsätta göra övningar som gör ont på ett ”dåligt” sätt, för då ger träningen motsatt effekt mot den tänkta uppbyggnaden.

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.

För att göra sommarträningen komplett behöver du även träna konditionen. Enklast är att gå ut och springa regelbundet. Tänk på att värma upp innan för att undvika skador. Du kan använda samma uppvärmning som för de andra övningarna. Du bör också stretcha efteråt. Det är ett perfekt tillfälle att förbättra flexibilitet och smidighet när du är varm i kroppen efter träning.

Förutom de här övningarna så ska du naturligtvis öva på en annan viktig del av bandyn, nämligen spelet med boll och klubba. Träna på att dribbla, skjuta och allt annat du kan komma på som kan göra dig till en bättre bandyspelare.

**Lycka till och kämpa hårt!**

**1. Uppvärmning**

**- uppvärmning ska göras i sammanlagt 10 min (effektiv tid) innan varje styrke-, balans eller konditionspass**

- Uppvärmningsserie med hopprep

- kör de olika sorternas hopp i det första klippet olika kombinationer, men försök lära dig alla dem under sommaren

- hoppa 5-10 min som uppvärmning inför varje styrke-, balans- eller konditionspass

<https://www.youtube.com/watch?v=12asXhXb7zM>

- här finns också ett klipp med mer avancerade övningar med hopprep

- utmana er själva och se hur många av dem ni kan lära er att behärska under sommaren

<https://www.youtube.com/watch?v=VteEVlBHBSs&index=15&list=PL6FD282B2108286C8>

- Uppvärmningsserie med boll

- de här övningarna kan göras som komplement till hopprep eller ibland också som enskild uppvärmning

- gör då övningarna 20 sek per övning och se till att köra både höger och vänster sida när det är övningar som görs åt bara ett håll

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

- Flexibilitet

- de här övningarna (åtminstone övning 1, 4 och 5 i klippet) bör ni göra efter uppvärmningen, men före den övriga träningen

- försök köra igenom hela programmet en gång per vecka

- gör då övningarna 20 sek per övning och se till att köra både höger och vänster sida när det är övningar som görs åt bara ett håll

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

**2. Stretching**

- ska 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



- Sätesmuskulatur



- Ljumskar



- Höftböjare



- Framsida lår



- Vader



**3. Styrkeövningar**

**Dag 1:**

- 3 x 12 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 12 st på varje ben) (30 sek vila)2

- 3 x 12 st **armhävningar med fötterna på basketboll** (30 sek vila)3

- 3 x 15 st **hopp från stol med direkt upphopp** (landa tyst och med god balans på båda fötterna och hoppa sedan direkt så högt du kan, landa med god balans) (vila 30 sek)4

- 3 x 20 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

- 3 x 30 sek **björnkryp** (ungefär hälften av tiden framåt och hälften bakåt; kan göras på en liten yta och byta håll flera gånger; samma utgångsposition som bild 13) (30 sek vila)

- 4 x 12 st **Superman med boll** (utför 2 x 12 st på varje ben, men växla ben efter varje set med 12 repetitioner) (15 sek vila)6

**Dag 2:**

- 3 x 12 st **armhävningar med knä till armbåge; ”Spiderman”** (växelvis höger och vänster ben) (30 sek vila)7

- 3 x 20 st **squats** (börja med normala/regular stance och prova sedan någon av de andra för att variera) (30 sek vila)8

- 3 x 10 st **bencurl med basketboll** (30 sek vila)9

- 3 x 40 st **”over and unders”** (30 sek vila)10

- 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)11

- 3 x 12 st **split squat hopp** (stå i utfallsposition och hoppa så högt du kan, växla ben och landa i utfallsposition; gör 6 hopp på varje ben) (30 sek vila)12

- 4 x 12 st **plankan med fot på boll med knä till armbåge** (utför 2 x 12 st med varje ben, men växla ben efter varje set med 12 repetitioner) (30 sek vila)13

**Dag 3:**

- 4 x 12 st **basketarmhävningar** (två gånger på varje sida; en hand på bollen och en på golvet) (30 sek vila)14

- 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)15

- 3 x 12 st **low lunges med höftöppning** (30 sek vila)16

- 3 x 40 st **”sida till sida-twists”** (30 sek vila)17

- 3 x 15 st **”pogo hops” eller ”tuck jumps”** (välj en av dessa övningar och försök göra den svårare innan sommaren är slut; hoppa så högt du kan, landa tyst men stadigt på båda fötterna och ha så kort kontakt med marken som du kan innan nästa hopp) (30 sek)18

- 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)19

- 3 x 20 st **grodhopp** (kan ersättas med höga upphopp på stället om du har platsbrist) (30 sek vila)

- 6 x 12 st **benböj på ett ben med boll över huvudet** (utför 3 x 12 st på varje ben, men växla ben efter varje set med 12 repetitioner) (30 sek vila)20

**BONUSMATERIAL**

**4. Balansövningar med boll**

- här är några balansövningar (återigen gjorda för basket) som är jättebra att göra även som bandyspelare

- de kommer utmana dig både vad gäller styrka och balans på ett ben, vilket ju är väldigt viktigt i bandy eftersom man sällan står och glider på båda skridskorna… eller?

- lägg gärna till några av de här övningarna någon gång ibland, eller gör några en regnig och tråkig dag

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

[https://www.youtube.com/watch?v=a3olwd3Zys&index=64&list=PL6FD282B2108286C8](https://www.youtube.com/watch?v=a3ol-wd3Zys&index=64&list=PL6FD282B2108286C8)

**Träningsdagbok**

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