IBK Vöikers JAS/DIV4 – Sommarträning

Juli månad är ofta en viloperiod för innebandyspelaren som då har semester. Det blir till skillnad mot andra idrotter en uppdelning i innebandyspelarens försäsong där maj och juni blir en period och augusti samt första delen av september del 2. Många tränar hårt maj/juni och planar sedan ut sin träning i aug/sep för att mer inrikta sig på matchinriktad träning. Felet många gör är att inte bibehålla träningen och då främst konditionsträningen under juli månad vilket gör att du är tillbaka på samma nivå som när du startade i maj. Träning till liten nytta, vi vill ju starta bättre i augusti än vi var när vi började under våren. Styrketräning försvinner inte lika lätt som konditionen och därför är den lättare att underhålla.

**Du måste ställa dig själv frågan:** *Vad vill du träningsmässigt i juli?*

Är svaret att du ska förbättra dina fysvärden bör du träna minst 4 träningspass med kvalité varje vecka (gärna 5). Ska du bibehålla dina fysvärden som du är nöjd med (du har redan gjort en bra försäsong i dina egna ögon) räcker det med 3 pass varje vecka. Vill du riskera att försämra dina värden tränar du 2 pass eller mindre.

Vi vill att du tränar minst 3 pass varje vecka och känner du själv att du behöver förbättra dig under juli månad så gäller 4 pass.

Förslag på fördelning 4 pass:

**Måndag:** Kondition pass B (sämre kond. värde kör A)

**Tisdag:** Styrka pass A

**Onsdag:** *Vilodag* (gärna en rask promenad eller cykeltur 30min)

**Torsdag:** Kondition pass C (sämre kond. värde kör A)

**Fredag:** *Vilodag* (gärna en rask promenad eller cykeltur 30min)

**Lördag:** Styrka pass B (kan ligga på fredag om man är bortrest över helgen)

**Söndag:** *Vilodag (gör något kul som höjer motivationen)*

Ett konditionspass i veckan kan bytas ut mot annan motsvarande aktivitet, tex fotboll eller tennis (ej golf).

Har du inte tillgång till gym över sommaren så har idrottskliniken ett erbjudande där en månad kostar 399kr. Då får man även träna gruppträning om det är av intresse. Har man inte råd med detta får man skaffa sig ett jobb eller ringa en snäll mormor/farmor.

**Utvärdera dig själv**

Vad behöver du träna mer på? Vilka är dina svagheter? Vilka är dina styrkor? Har du haft mycket skador? Vad finns det för problem i din vardag som kan stoppa din fysiska utveckling (kost, sömn, jobb)?

Detta är frågor som du måste få svar från dig själv på innan du planerar juli. Om du har svaga konditionsvärden och bara hinner träna 3 pass bör t.ex. två av dessa vara intervallpass och ett styrka. Är det däremot styrkebiten som är din svaghet blir det tvärtom. Behöver du bli snabbare är det klokt att lägga in 10-15 meters ruscher med lång vila i början av ett konditionspass. Osv…..

**Testvärden att sträva efter inför hösten**

**Kondition**: Beeptest 13.3

**Styrka**

Knäböj 90-100kg

Bänkpress 70kg

Chins 8

Burpees utan vila 30

**Konditionspass**

1. **Norska intervaller**: Jogging 2km som uppvärmning

Löp 4min på 85-90% av maxpuls och vila sedan 3min > 4min igen osv. Detta upprepas 4ggr.

* Vila ytterligare 3min och avsluta med 4 stycken 2minuters intervaller på 90-95% av maxpuls med 1min vila emellan

1. **Intervallblandning:** Jogging 2km som uppvärmning

6st 2min intervaller 90-95% av maxpuls med 1min vila

6st 1min intervaller med 40 sek vila

6st 30 sek intervaller med 15 sek vila (Byt gärna ut dessa mot 6st backlöp)

1. **Intervalltrappa:** Jogging 2km som uppvärmning

1min löp > 30 sek vila

2min löp > 1min vila

3min löp > 90 sek vila

4min löp > 2min vila

3min löp > 90 sek vila

2min löp > 1min vila

1min löp > vila 3min

Avsluta med > 6st 30 sek intervaller med 15 sek vila (Byt gärna ut dessa mot 6st backlöp)

**Maxpuls:** 220 minus ålder

**Snabbhet:** Du kan efter uppvärmning börja varje pass med 8st 10-15 meters ruscher/löpningar i maxfart (OBS! rejält uppvärmd). Du ska vila minst 45 sek mellan varje löpning. Även backlöp är effektivt för att få upp accelerationsfasen som är viktig i innebandy.

Styrkeprogram 2015

Nedan följer tre olika styrkeprogram som är inriktade mot främst innebandy > A B C.

Programmen ska inledas med minst 10min uppvärmning och aktiv rörlighet för att förbereda utövaren både fysiskt och psykiskt för prestation.

**A-programmet** innehåller mycket explosiv styrka och bålträning. För att kunna använda sin snabbhet så behövs bålen för att stabilisera och motverka skador. När man genomför övningarna ska man göra det med fart och explosivitet, dock handlar det om att inte tappa utförandet då några av övningarna kan vara skadliga för t.ex. rygg vid fel utförande. Övning 11 är extremt viktig ur skadesynpunkt.

**B-programmet** handlar mer om tyngre belastning och så kallade grundövningar där tänket är att öka belastningen successivt. Vart tredje träningspass ska du öka vikten med 2,5-5kg och få en progression. Detta pass kräver återhämtning och därför rekommenderas bara lätt återhämtningstärning dagen efter. Övning 10 är extremt viktig ur skadesynpunkt.

**C-programmet** är övningar med egen kroppsvikt som kan göras i samband med ett konditionspass

**A.**

**Övn1. Hopp med skivstång - ben (Explosivitet)**

**Set 3-4 reps 6-10 Vikt 20 > 40kg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=HryZ4TxLmjs**](https://www.youtube.com/watch?v=HryZ4TxLmjs)

**Övn2. Armhävning med klapp - bröst (Explosivitet)**

**Set 3 reps 6-8 Kroppsvikt**

[**https://www.youtube.com/watch?v=hVvVHCLNy-U**](https://www.youtube.com/watch?v=hVvVHCLNy-U)

**Övn3. Frivändningar – multi (Explosivitet)**

**Set 4 reps 8-12 30-45kg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=vjOcB743gW0**](https://www.youtube.com/watch?v=vjOcB743gW0)

**Övn4. Push press – Axlar, Armar (Explosivitet)**

**Set 4 reps 4 30-60kg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zHBQTpsQ9K0**](https://www.youtube.com/watch?v=zHBQTpsQ9K0)

**Övn5. Boxjump – ben (Explosivitet)**

**Set 4 reps 6-8 reps (på varje ben)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=I9fDLQXvXeo**](https://www.youtube.com/watch?v=I9fDLQXvXeo)

**Övn6. TRX – benindrag - Bål (kontroll)**

**Set 3 reps 10 reps Obs! På Pilatesboll om TRX inte finns**

[**https://www.youtube.com/watch?v=3DHU0TFQXjA**](https://www.youtube.com/watch?v=3DHU0TFQXjA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=3R81zuUD\_L0**](https://www.youtube.com/watch?v=3R81zuUD_L0)

**Övn7. Ryggresning med vikt - rygg (kontroll)**

**Set 3 reps 10-12 reps Vikt 10-25kg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Acb2KH\_2Zbs**](https://www.youtube.com/watch?v=Acb2KH_2Zbs)

**Övn8. Split Squats med hantlar – ben (lätt version: utfallssteg)**

**Set 3 reps 12 reps Vikt 20-30kg**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Xx0BMpnMMXs**](https://www.youtube.com/watch?v=Xx0BMpnMMXs)

**Övn9. V-ups – bål (explosivitet, kontroll) > *lägg till viktskiva***

**Set 3 reps 12 reps kroppsvikt**

[**https://www.youtube.com/watch?v=AJD6aPu5kw4**](https://www.youtube.com/watch?v=AJD6aPu5kw4)

**Övn10. Enbenshopp på bänk – ben (explosivitet)**

**Set 3 reps 6-8 reps på varje ben kroppsvikt**

[**https://www.youtube.com/watch?v=l5M3Y7FHuRc**](https://www.youtube.com/watch?v=l5M3Y7FHuRc)

**Övn11. Baksida lår i maskin**

**Set 4 reps 10 Vikt anpassa**

**Håll tillbaka på nervägen för excentrisk fas**

**B.**

**Övn1. Knäböj (djupa) - ben**

**Nybörjare Set 4 reps 8-12 Vikt 40-60kg**

**Erfaren Set 4 reps 5-6 Vikt 60 >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RWCZMVthKsY**](https://www.youtube.com/watch?v=RWCZMVthKsY)

**Övn2. Bänkpress – bröst, triceps**

**Nybörjare Set 4 reps 8-12 Vikt 40-60kg**

**Erfaren Set 4 reps 5-6 Vikt 60 >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Fs3XvKqdyg4**](https://www.youtube.com/watch?v=Fs3XvKqdyg4)

**Övn3. Marklyft – ben, bål axlar mm**

**Nybörjare Set 3reps 8-12 Vikt 40-60kg**

**Erfaren Set 4 reps 5-6 Vikt 60 >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=QXpVgIaYk8Q**](https://www.youtube.com/watch?v=QXpVgIaYk8Q)

**Övn4. Militärpress – Axlar, armar**

**Nybörjare Set 4 reps 8-12 Vikt 25-35kg**

**Erfaren Set 4 reps 5-8 Vikt 40 >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=5zw2dNmP6ig**](https://www.youtube.com/watch?v=5zw2dNmP6ig)

**Övn5. Enbensknäböj med skivstång eller hantlar – ben**

**Nybörjare Set 4 reps 8-10 på varje ben Vikt 20-40kg**

**Erfaren Set 4 reps 4-6 på varje ben Vikt 40kg >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ll60EDemwdQ**](https://www.youtube.com/watch?v=Ll60EDemwdQ)

[**https://www.youtube.com/watch?v=JOvvAbR4sBs**](https://www.youtube.com/watch?v=JOvvAbR4sBs)

**Övn6. Höftlyft med skivstång – bål, baksida lår**

**Nybörjare Set 3 reps 10 Vikt 30-50kg**

**Erfaren Set 4 reps 4-8 Vikt 50kg >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=eAM28ds7W24**](https://www.youtube.com/watch?v=eAM28ds7W24)

**Övn7. Rodd med skivstång – skuldror**

**Nybörjare Set 3-4 reps 8-12 Vikt 20-30kg**

**Erfaren Set 4 reps 6-8 Vikt 30 kg >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=A2WPXIrlcjc**](https://www.youtube.com/watch?v=A2WPXIrlcjc)

**Övn8. Situps med vikt – bål, baksida lår**

**Nybörjare Set 3 reps 12-16 Vikt 5-10kg**

**Erfaren Set 4 reps 8-10 Vikt 15-30kg >**

[**https://www.youtube.com/watch?v=zcHkaMnjz-g**](https://www.youtube.com/watch?v=zcHkaMnjz-g)

**Övn9. Plankan – bål, baksida lår**

**Nybörjare 45 sek x3**

**Erfaren 1min > x3**

**Variera med sidoplankan**

**Övn10. Baksida lår i maskin**

**Set 4 reps 10 Vikt anpassa**

**Håll tillbaka på nervägen för excentrisk fas**

**C.**

**SET Reps**

Armhävningar 3 15

Fällkniv 3 12

Utfallssteg 3 20

Dips mot bänk 3 20

Rygglyft 3 20

Plankan 2 1min

Sidoplankan 1 45sek

Burpees 2 12