

Fyspass, innebandy 2020 - Exempel (Eget ansvar)

Förslag till tre olika pass per vecka. Passen tar ca 45-60 min att genomföra. Anpassa passet efter din förmåga. Öka snabbhet och repetitioner vartefter du blir starkare och mer uthållig.

1. Fokus löpning

Uppvärmning

Löpning på stället, 60 sekunder

Stående rotation, 30 sekunder

20 knädrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker knät mot magen)

20 häldrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker hälen mot rumpan)

Höga knän, 60 sekunder

Rumsparkar, 30 sekunder

Tå/häl-löpning på stället med armdrag, 30 sekunder

Draken, höger/vänster, 5 st vardera sida (lyft knä, flygplan, armar fram, simtag tillbaka)

Aktivitet

5 min lågintensiv löpning (lätt jogg)

5 min medelintensiv löpning (70-80%)

5 min lågintensiv löpning (lätt jogg)

5 min medelintensiv löpning (70-80%)

(Förläng med 5 + 5 min vartefter konditionen förbättras)

Rörlighet

Stående framåt-/bakåtböjning, 30 sekunder (händer till fötter, händer högt + tåhävning)

Buddastretch, vänster/höger, 30 s vardera (knäböj med vristen vilandes på andra knät)

Stående framsida lår, vänster, 30 sekunder

Stående framsida lår, höger, 30 sekunder

Utfallssteg på knä, ljumskstretch 30 s höger/vänster

Hunden med växelvis nedåttramp, 60 sekunder

Sumostretch, 30 sekunder (bredbent knäböj, tryck ut knäna med armbågarna)

Lång vadstretch, vänster, 30 sekunder

Lång vadstretch, höger, 30 sekunder

2. Fokus intervallstyrka (lämpligen på Eriksö eller annan plats med liknande utegym)

Uppvärmning

Jogga långsamt längs strandkanten (vänstervarv) tills du kommer till utegymmet, ca 1,7 km

Stående rotation, 30 sekunder

Ryggsim, 30 sekunder

Frisim, 30 sekunder

20 knädrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker knät mot magen)

20 häldrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker hälen mot rumpan)

Aktivitet

Två stationer i utegymmet: 40 s ryggdrag + 40 s armdrag

Medelintensiv löpning upp till toppen (vänd vid hundskylten), jogg ned

Utegygmet: 40 s bänkpress + 40 s benböj

Medelintensiv löpning till toppen, jogg ned

Utegygmet: 40 s situps (plant/lutning) + 40 s ryggresning

Medelintensiv löpning till toppen, jogg ned

Utegygmet: 40 s lutande pullups + 40 s långsam balansgång (växelvis knäböj)

Medelintensiv löpning till toppen, jogg ned

Utegygmet: 40 s run and start, växelvis smala/breda + 40 s armhävningar på knä

Medelintensiv löpning till toppen

Rörlighet

Sumostretch, 30 sekunder

Framåtböj med raka ben, axelbrett, 20 sekunder (pressa händerna mot marken)

Framåtböj, sned vänster, 20 sekunder (fatta tag med höger hand runt vänster vrist)

Framåtböj, sned höger, 20 sekunder (fatta tag med vänster hand runt höger vrist)

Hög plank med nedtramp av häl, växelvis vänster/höger, 20 sekunder

Utfallssteg med ryggvidning, vänster (höger hand vid vänster fot, vänster hand i luften, 20 s

Utfallssteg med ryggvidning, höger (vänster hand vid höger fot, höger hand i luften, 20 s

Glutesstretch, vänster/höger, 30 sekunder vardera (vaden vinkelrät, andra benet bakåt)

Baksida lår, vänster/höger, 20 sekunder vardera (stå på knä med ena benet utsträckt)

Framsida lår, vänster/höger, 20 sekunder vardera

Tricepstöj, vänster/höger, 20 sekunder vardera

Axelstretch, vänster/höger, 20 sekunder vardera

Hals, vänster/höger, med mothåll, 20 sekunder vardera

3. Fokus snabbhet och bålstyrka (50-75-meterssträcka + plan gräsyta)

Uppvärmning

Löpning på stället, 60 sekunder

Stående rotation, 30 sekunder

20 skidåkare, vänster/höger (knäböj med stakning, uppsträckning vänster/höger)

20 knädrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker knät mot magen)

20 häldrag vänster/höger (upp på tå samtidigt som du trycker hälen mot rumpan)

Höga knän, 60 sekunder

Rumpsparkar, 30 sekunder

20 sköldpaddan (knä och underarm, tryck upp till hundstående, ned till sköldpadda igen)

Sumostretch, 30 sekunder

Aktivitet

50-75 m medelintensiv löpning, jogg tillbaka, 50-75 m sprint, jogg tillbaka x 2 (8 sträckor)

20 vanliga situps, klapp vid knäna

20 låga ryggresningar (händerna vid höften, tårna i marken)

Låg plank, 30 sekunder

Hög plank, 30 sekunder

50-75 m medelintensiv löpning, jogg tillbaka, 50-75 m sprint, jogg tillbaka x 2 (8 sträckor)

20 situps med växelvis boxning vänster/höger

20 diagonala arm-/benlyft på mage, växelvis vänster/höger

Låg plank, 30 sekunder

Bred plank, 30 sekunder

50-75 m medelintensiv löpning, jogg tillbaka, 50-75 m sprint, jogg tillbaka x 2 (8 sträckor)

20 rumplyft, ligg på rygg med benen i luften, lyft växelvis åt höger och vänster

20 utsträckta dubbelarm-/benlyft, ligg på mage och lyft armar och ben samtidigt

Låg sidoplank vänster/höger, 30 sekunder vardera

Ostbågeböj vänster/höger, 10 ggr vardera (ligg på sida, lite tillbakalutad, hand/fot ska mötas)

10 vanliga armhävningar på knä, 10 breda armhävningar på knä, 10 dips i krabbanposition

Rörlighet

Spindelmannenstretch, vänster/höger, 20 s på vardera (stort utfallsteg, händer i marken)

Katt-/kostretch, 5 st

Liggande baksida lår, vänster/höger, 20 s på vardera (lyft ena benet i luften, drag mot magen)

Liggande sätestöjning, vänster/höger, 20 s på vardera (böj + lägg ena benet över det andra)

Magliggande albatross, växelvis 10 ggr (armar utsträckta, benet svingas över, sidovridning)

Magliggande tøj av framsida, vänster/höger, 20 s vardera (ta tag om foten, drag bålen uppåt)

Lång vadstretch, vänster/höger, 30 sekunder vardera

Skulderstretch, 20 sekunder (koppla händerna och skjut ut dem framför bröstet)

Bröstmuskelstretch, 20 sekunder (koppla händerna bakom ryggen, drag bakåt/uppåt)

Rygg-/mage-/axelstretch, 10 repetitioner (stå bredbent, nudda marken 2 ggr framför och bakom fötterna, res upp ryggen och drag armbågarna utåt 2 ggr, avsluta med att koppla händerna och sträck 2 ggr ovanför/bakom huvudet)