*SOMMARTRÄNING - 2018 VMOIF-F05*

*Hur ofta skall träningen ske? 3 pass / veckan under sommaruppehållet!  
  
Vad skall jag träna? Uthållighet, styrka och spänst!*

***Vecka 1 + 2 + 3*** *Pass 1) Uthållighetsprogrammet + styrkepasset  
Pass 2) Uthållighetsprogrammet + spänstträning  
Pass 3) Uppvärmning 8-10 minuter + styrkepasset*

*Köra gärna även ett långdistanslopp/vecka, där målet är att alla efter sommaren ska kunna springa minst 5 km utan att stanna.*

***Uppvärmning*** *8-10 min enkel joggning, cykel eller dylikt. Viktigt att få igång pulsen och aktivera kroppens stora muskelgrupper innan man börjar träna!*

***Styrkepasset:***

1. **Armhävningar**

3 set x 10 rep. Vila 30 sek / set

1. **Knäböj med kroppsbelastning / Air squat**

3 set x 10 rep. Vila 30 sek / set

Stå upp med ungefär axelbrett avstånd mellan fötterna. Håll nu ryggen så rak som möjligt samtidigt som du böjer på benen så mycket att lårbenen ligger i horisontalt läge. Pressa nu upp kroppen ifrån detta läge.  Tänk på att hela fotsulan skall vara i kontakt med golvet under hela rörelsefasen.

*Styrka för framsida lår, stora sätesmuskeln och insida lår.*

1. framsida lår
2. rumpa/säte
3. insida lår
4. stärker knän
5. **Plankan**

3 set x 45 sek, Vila 60 sek mellan varje set

Ställ dig på underarmarna och på fötterna och var rak i kroppen. Spänn de inre magmusklerna för att förhindra svank i ländryggen.

Tänk på att motverka svanken genom att spänna de inre magmusklerna och vara platt på övre ryggen genom att aktivera skulderbladsmusklerna.

*För förbättrad bål- och överkroppsstyrka*

Spelaren fördelar tyngdpunkten lika mellan underarmar och fötter samt drar in naveln mot ryggraden och kniper med skinkorna. Det gör det enklare att bibehålla god bålstabilitet. Vilket är bra för knäna.

1. **Höftlyft**

3 set x 12 rep. Vila 30 sek / set

Ligg på ryggen med armarna längs sidan och med benen uppdragna mot rumpan. Lyft nu höften så långt upp det går genom att dra samman rumpan.

*Styrka för rumpan och för baksida lår.*

1. rumpa/säte
2. baksida lår
3. bra för knän

***Spänstträning***

(Viktigt med vila 30 sek mellan varje set, 90 sek mellan varje övning!)  
• 2 set, 6 reps Jämfotahopp rakt fram   
• 2 set, 6 reps Jämfota slalomhopp med 40cm sida till sida  
• 2 set, 6 reps/ ben Enbents hopp rakt framViktigt att knäna går ”rakt över fötterna” när man landar.

***Uthållighetsprogram***

Mät upp en sträcka som tar ca. 20-25 sekunder att springa. Spring gärna i ett lätt uppförslut eller på en skogsstig eller rakt ut i skogen. En varierad bana är riktigt bra. Spring sträckan så snabbt som möjligt. Försök att nå max varje gång. Vila mellan löpningarna. Första gången du genomför löpningarna kan du vila 3 minuter mellan varje ryck. När du gjort löpningarna några gånger kan du minska vilan som du själv känner eller öka antalet ryck. Spring så många gånger du orkar. Sikta på att klara 6-10 löpningar varje gång. Utmana dig själv! Du kan följa detta schema som bygger på att du tränar sex gånger:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pass | Antal ryck | Vila mellan rycken |
| 1 | 6- 10 max ryck 20-25 sekunder | 3 min |
| 2 |  | 2,5 min |
| 3 |  | 2 min |
| 4 |  | 1,5 min |
| 5 |  | 1 min |
| 6 |  | 0.5 min |

Träna gärna tillsammans med din familj och eller kompisar i laget!

Ha en skön sommar och ta hand om er!

Hälsningar tränare och ledare i MOIF-F05