



VSK F16 egen träning

Hej alla glada VSKF16 spelare 😊

Här kommer förslag på egna träningspass som du kan köra under sommaren då det är viktigt att ni håller igång med träning på något sätt. Dessa förslag kompletterar du gärna med fler pass, var kreativ.

Kom ihåg att utmana dig själv så du får ordentlig puls och behöver kämpa rejält i varje pass. Använd gärna pulsklocka om du har och lär känna din puls så du kan tävla med dig själv.

En extra utmaning, innan varje bad och dusch gör du någon valfri övning som passar (t.ex. situps, utfallssteg, armhävningar, rygglyft, löpning) 😊

Tveka inte att höra av dig till någon av oss tränare om det finns funderingar

Fortsatt trevlig sommar

Tränarna



VSK F16 egenträning - fyspass

Uppvärmning - Jogga 15 min

Styrka ben i superset format (x3)

- Bulgarisk squat 10 repetitioner per ben (knäböj med bakre benet på trappsteg/bänk eller liknande)
- Sidoutfall 15 repetitioner per ben
- Rumplyft 12 repetitioner per ben (ligg på rygg och lyft ett ben och rumpa)

Kör benövningarna ovan i följd och upprepa sedan settet tre gånger

Styrka bål & armar i superset format (x3)

- Minisitups 15 repetitioner (du pendlar ryggen mellan halvvägssupp och ca 2 cm från backen)
- Armhävningar 10 repetitioner (på tå eller knä)
- Rygglyft 20 repetitioner (ligg på rygg och lyft ett ben och rumpa)

Kör bål & armövningarna ovan i följd och upprepa sedan settet tre gånger

Spänst i superset format (x3)

Burpees 15 repetitioner

- Jämfotahopp 10 repetitioner (hoppa varje hopp så långt du kan)
- Skridskohopp 10 repetitioner per ben

(hoppa varje hopp så långt du kan)

Kör spänstövningarna ovan i följd och upprepa sedan settet tre gånger

Nedvarvning

- Nedjogging 5 minuter
- Stretch aktuella muskelgrupper

Tips från coacherna

Utmana dig gärna så du får ordentlig puls och behöver kämpa rejält.

Använd gärna pulsklocka om du har och lär känna din puls så du kan tävla med dig själv, en riktig utmaning 😊



VSK F16 egenträning - konditionspass

Uppvärmning - Jogga 10 -15 min

(Jogga till lämplig backe i storlek med "mördarbacken" på Rocklúnda)

Intervaller

- Backe 10 repetitioner
(Spring uppför backen i maxfart och gå ner)

Alternativ om du inte har någon bra backe - 45x45

En slinga på 4-5 km blir ganska lämplig. Jogga lugnt första kilometern, stanna och stretcha lite. Följande 2-3 km kör enligt: 45 sekunder snabbt, 45 sekunder lugnt. Jogga ner sista kilometern i lugnare tempo.

Nedvarvning/stretch

- Nedjogging tillbaka
- Stretch aktuella muskelgrupper
(baksidalår, framsidalår, rumpa)

Tips från coacherna

Utmana dig gärna så du får ordentlig puls och behöver kämpa rejält.

Använd gärna pulsklocka om du har och lär känna din puls så du kan tävla med dig själv, en riktig utmaning 😊