

Valbo HC 2024

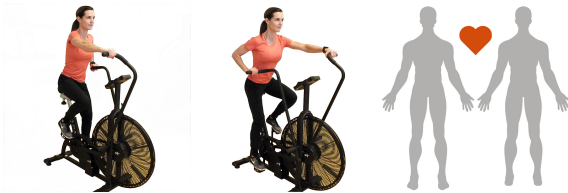
Ett program för att bli stark genom hela kroppen med få reps för kraftutveckling.

Var väldigt noga med att öka i vikt kontinuerligt vid avklarade repserier.



Detta skall vara ett pass som ska utföras under lördag eller söndag när vi känner oss som piggast.

1 Assault bike, Airbike



Ställ in sadeln så du har en lätt vinklad knäled när du trammar runt. Eftersom cykeln är uppbyggd med ett luftmotståndssystem så kommer motståndet bli större ju hårdare du trampar. Detta gör att du kommer kunna ta ut dig till max utifrån din nivå. Det intressanta är att det inte finns något stopp, du kommer alltså aldrig "växa ur" cykeln. Ju mer vältränad du blir desto hårdare kan du trampa och ju mer motstånd får du.

Du utför både en drag och pressrörelse med armarna. För att variera träningen lägg tryck på antingen pedalerna eller handtagen och fokusera på den del av kroppen du vill bli starkare i. Det går även att välja att enbart jobba med överkroppen då air biken har rejäla stöd att sätta fötterna på.

Anteckningar

Uppvärmning 5 min

2 Benböj med skivstång



Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna, tyndpunkten rakt genom kroppen med något större del av tyngden fördelad på bakre delen av foten. Ta ett djupt andetag och skapa ett lätt tryck i bålen, för att hålla kroppen stabil genom hela rörelsen. Håll andan i övningens nedre fas och andas sedan ut på sista halvan av uppåtlyftet. Håll blicken riktad framåt. Låt knäna arbeta i samma rörelseriktning som tårna. Böj ned till ungefär 90 graders vinkel i knäled.

Anteckningar

4x4 reps

Här ska vi fokusera på tyngre belastning.

Ökar 1,5-5 Kg vid avklarade repserier

3 Frivändning med viktstång



Viktstången hänger på raka armar och förs upp och ner så nära kroppen som möjligt utan att det hindrar din rörelse och teknik. Ha fötterna med axelbrett avstånd. Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Acceleration på vikten börjas från den nedre positionen (underlaget) med ett explosivt upplyft som fullföljs med raka armar tills kroppen är rak. Därefter böjs knän och armar snabbt, så att kroppen "kommer under" stången i en stabil position. Mage och korsrygg ska stabilisera.

Anteckningar

4x4 reps

Här ska vi fokusera på tyngre belastning.

Ökar 1,5-5 Kg vid avklarade repserier

4 Kettlebell full swing



Starta med kettlebellen framför kroppen. Greppa tag i hornet på kulan och dra kulan bakåt mellan benen. Med ett häftigt sträck av höften skapas en pendelrörelse på kulan. Låt kulan pendla hela vägen upp till över huvudet. Kulan hänger vertikalt med armarna. Det är viktigt med rak rygg genom hela övningen och att det är höften som skapar all kraft. Sänk axlar och skuldror i toppläget.

Anteckningar

Kontrast metod:

4x4 (x4) tillsammans med KB-swing + boxjump

Här fokuserar vi på explosivitet och power utveckling

5 Box jump med sträckt höft



Hoppa explosivt upp och landa mjukt med hela foten på boxen. Sträck ut i höften. Vänd tillbaka genom att hoppa ner och landa mjukt i startpositionen.

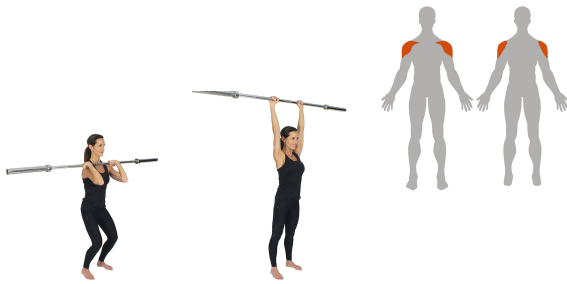
Anteckningar

Kontrast metod:

4x4 (x4) tillsammans med KB-swing + boxjump

Här fokuserar vi på explosivitet och power utveckling

6 Push press



Starta i stående position med viktstången vilande på axlarna. Ha en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll händerna placerade precis utanför axlarna och armbågarna rakt framför stången. Spänn mage och rygg. Starta rörelsen genom att göra en explosiv böj och sträck knäna innan stången pressas upp mot taket. Stången ska gå i en rak linje mot taket så huvudet dras något bakåt så att stången kan flyttas fritt uppåt. Rörelsen avslutas på toppen med helt raka armar innan stången långsamt släpps ned igen till startpositionen. Det är viktigt att hålla överkroppen i en rak linje så att inte överkroppen faller framåt.

Anteckningar

4x6 reps

Öka 1,5-5kg vid avklarade repserier

7 Chins - Assisterad alt 2



Greppa stången något bredare än axelbrett och häng med ett gummiband fäst under foten/fötterna. Sänk axlar och skuldror och dra dig uppåt tills hakan kommer ovanför stången. Sänk långsamt tillbaka ner. Repetera.

Anteckningar

3x8-12 reps

gärna utan band.

klaras vi mer än 12 reps utan band så börjar vi lägga på vikt

8 Bänkpress - rak bänk



Ligg på en plan bänk med fötterna stabilt i golvet. Greppa stången strax utanför axelbredd och lyft ut den på raka armar. Sänk långsamt skivstången ner mot ditt bröst.

Pressa kontrollerat upp stången till raka armar igen.

Brösta upp dig och låt skuldrorna vara sammanförda genom hela rörelsen. Låt säte, övre delen av ryggen och huvudet ligger stadigt mot bänken.

Andas in i toppläget, håll andetaget och andas ut när du pressar upp.

Anteckningar

4x6 reps

Öka 1,5-5kg vid avklarade repserier

9 Hantelrodd på vinklad bänk, lågt drag



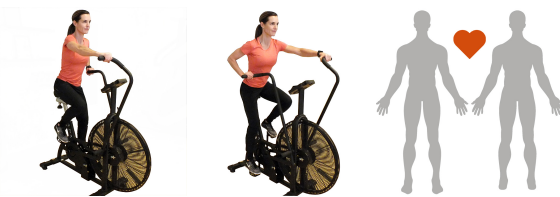
Ligg på mage mot en lätt vinklad bänk. Låt hantlarna hänga på raka utsträckta armar med tummarna riktade framåt. Dra upp hantlarna till brösthöjd med armbågarna intill sidan. För samman skuldrorna. Återgå till startposition. Nyp ihop skulderbladen i toppläget.

Anteckningar

3x8-12 reps

Öka 1,5-5kg vid avklarade repserier

10 Assault bike, Airbike



Ställ in sadeln så du har en lätt vinklad knäled när du trammar runt. Eftersom cykeln är uppbyggd med ett luftmotståndssystem så kommer motståndet bli större ju hårdare du trampar. Detta gör att du kommer kunna ta ut dig till max utifrån din nivå. Det intressanta är att det inte finns något stopp, du kommer alltså aldrig "växa ur" cykeln. Ju mer vältränad du blir desto hårdare kan du trampa och ju mer motstånd får du.

Du utför både en drag och pressrörelse med armarna. För att variera träningen lägg tryck på antingen pedalerna eller handtagen och fokusera på den del av kroppen du vill bli starkare i. Det går även att välja att enbart jobba med överkroppen då air biken har rejäla stöd att sätta fötterna på.

Anteckningar

Nedvarvning 5 min