


# Försäsongsträning-23

Kontaktuppgifter:  
Functional PRE Training  
Helena Busch  
Telefon 073-5463972



P19-17



The image shows two scenes from an ice hockey practice. The top scene depicts a group of players in yellow jerseys huddled together on the ice. Visible jersey numbers include 35, 14, 8, and 27. The bottom scene shows a line of players in yellow jerseys in front of a goal. One player is crouching in front of the net, while others stand behind him. A goalie in a red and white uniform is also visible. The background features banners for 'Virserums Sparbank' and 'Hydro'.



## Programstruktur

### Robusthetsträning (pass 1 och 2)

**Uppläggets syfte är att bygga muskelmassa ,”hypertrofi” och bygga styrka.**

Första 3 veckorna gör du färre set och fler repetitioner med lättare vikter, därefter fler set och färre repetitioner med tyngre vikter.

Ha ett par repetitioner kvar i tanken, kör inte till failiur. Var noga med att tekniken sitter.

**Träningen kompletteras med annan grenspecifik träning, både när det gäller styrketräning, konditionsträning, agilityträning och rörlighetsträning.**

## Uppvärmning

**Syftet med uppvärmningen är att bli förberedd inför träningspasset både mentalt och fysiskt. En bra uppvärmning innebär en bättre prestation och är skadeförebyggande. Förslaget kan bytas mot eget alternativ.**

### Förslag på uppvärmning:

Cirkeluppvärmning för att höja kroppstemperaturen och förbereda dig inför passen. Övningarna görs i följd efter varandra. Upprepa 2-3 gånger

Använd pinne och lätt gummiband

10 pushpress med pinne

10 godmornings med pinne

10 pull-aparts samtidigt som armarna stäcks över huvudet med gummiband

10 utfallssteg bakåt, 10 utfallssteg framåt

5 walk-out push up

Du kan använda samma uppvärmning inför alla träningspassen. Helt ok att byta ut uppvärmningen till eget alternativ för uppvärmning. Funkar bra med dynamisk rörlighet eller roddmaskin om man vill ha variation.

Kontaktuppgifter:  
Functional PRE Training  
Helena Busch  
Telefon 073-5463972



# Försäsångsträning

## Individuell sommarträning

27-32	Ca 40- 60 min Ca 60 min Ca 30- 40 min Ca 40- 60 min Ca 60 min Ca 40-60 min	Pass 1 – intervallträning , rörlighetsträning. (konditionspass 7,8 eller 9). (Rörlighetspass 4). Pass 2- Styrkepass (robusthetsträning pass 1) Pass 3 – Explosiva hopp, fotarbete pass 3). Pass 4 – Intervallträning, rörlighetsträning. (konditionspass 7,8 eller 9). (Rörlighetspass 4). Pass 5 - Styrkepass (robusthetsträning pass 2) Pass 6 – Eget distanspass (pulszon 2-3). Konditionspass 10. <b>OBS! Om du inte har tillgång till vikter finns Pass 5 och 6 "semesteralternativ" istället för pass 1 och 2.</b>
33-		<b>Gemensam träningsuppstart med laget</b> <b>Både barmark och på is</b>



## TRÄNING – Pass 3 (explosiva hopp, fotarbete.)

# Explosiva hopp, fotarbete

<b>Skridskohopp</b>	<b>3x 10-20</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BmSTC9GDYaw">https://www.youtube.com/watch?v=BmSTC9GDYaw</a> skridskohopp
<b>Jämfota sidhopp</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mqdlv_kKURE">https://www.youtube.com/watch?v=mqdlv_kKURE</a> jämfota sidhopp
<b>Enbenssidhopp</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3BB88VQo5Yg">https://www.youtube.com/watch?v=3BB88VQo5Yg</a> enbenssidhopp
<b>Enbenshopp över häck</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0aUXsgTClx0">https://www.youtube.com/watch?v=0aUXsgTClx0</a> enbenshopp över häck
<b>Rumpkick</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gwxmuwlg1gA&amp;list=TLPQMTEwNDIwMjZKE3wE1vf7g&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=gwxmuwlg1gA&amp;list=TLPQMTEwNDIwMjZKE3wE1vf7g&amp;index=4</a> rumpkick
<b>Horisontella steghopp</b>	<b>Serien x3</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fX2I-wH8zE">https://www.youtube.com/watch?v=7fX2I-wH8zE</a> horisontella steghopp
<b>Explosiva hopp från knästående</b>	<b>Serien x5 (avstå om du inte fixar övningen)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sqFkL6_AqLY">https://www.youtube.com/watch?v=sqFkL6_AqLY</a> explosiva hopp från knästående
<b>Stegövningar med fotarbete</b>	<b>5 olika övningar i stege för fotarbete. Övning1 och 3 genomförs som en steglängd. Övning 2,4,5 genomförs på båda sidor</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4taYjKlmihU">https://www.youtube.com/watch?v=4taYjKlmihU</a> stegövningar med fotarbete



# TRÄNING – Pass 4 (dynamicsk rörlighet). Pass 5, 6 (semesteralternativ)

## Rörlighetsträning och semesteralternativ

<b>Pass 4. Rörlighetsträning</b>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOem3O6ABZc">https://www.youtube.com/watch?v=HOem3O6ABZc</a>  <a href="https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout%20(00A).pdf%20B%C3%B6rje.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=luNW9S">https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout%20(00A).pdf%20B%C3%B6rje.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=luNW9S</a>			
<b>Pass 5. Semesteralternativ</b> Kör varje övning 3x10 (set, reps) Eller 40-20 sek (arbete, vila)		<a href="https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout.pdf%20Progression.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=jBR4tP">https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout.pdf%20Progression.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=jBR4tP</a>			
<b>Pass 6. Semesteralternativ</b> Superset (två övningar körs efter varandra)					
Superset	Övning	set	reps	Film	
A1	Utfallsgång	3	20	<a href="#">Strävan - Utfallsgång i Vasaparken. - YouTube</a>	
A2	Armhävning med rotation	3	10	<a href="#">Armhävning med rotation - YouTube</a>	
B1	Jumpsquat	3	10	<a href="#">WORKOUT TECHNIQUE   How to safely do a Squat Jump? - YouTube</a>	
B2	Good-mornings	3	10	<a href="#">Weight Plate Good Mornings - YouTube</a>	Använd vikt eller något liknande
C1	Copenhagen exercise	3	10/ ben	<a href="#">Copenhagen Adduction Exercise - YouTube</a>	
C2	Diagonala Rygglyft	3	15	<a href="#">diagonala rygglyft - YouTube</a>	
D1	Nordic hamstring	3	6(-10)	<a href="#">Nordic hamstrings - YouTube</a>	Ta hjälp av någon som håller i benen
D2	Situps	3	15	<a href="#">AB EXERCISE - How to do a butterfly sit up - YouTube</a>	
E1	Step up	3	10/ ben	<a href="#">Glute Focused Step Ups - YouTube</a>	
E2	Bear crawl	3	10- 20 steg	<a href="#">Bear Crawl - YouTube</a>	



# Konditionspass

**Intensitet**

**Antal**

**Tid**

<b>Pass 7.</b> Löpintervall Pulszon 5 (90-95 %av max)	<b>4-6 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>4 min arbete</b> <b>2-4 min vila</b>
<b>Pass 8.</b> Löpintervall Pulszon 5 (90-95 %av max)	<b>5-8 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>3 min arbete</b> <b>1,5-2 min vila</b>
<b>Pass 9.</b> Löpintervall Pulszon 4 80-90 % av max	<b>2 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>10 min arbete</b> <b>1 min vila</b>
<b>Pass 10.</b> Distanspass Pulszon 3 70-80 % av max		<b>Lugn upptrappning till</b> <b>"steady state ( 5-10 min)</b> <b>30-60 min</b>



## TRÄNING – Pass 1 (styrkepass robusthetsträning.)

Övning	Set	Reps	Setvila (min)	Film
Knäböj	3-5	8-12	2-3 min	<a href="#">High Bar Back Squat (HBBS) IPT – YouTube</a> <a href="#">Low bar Back squat (LBBS) IPT - YouTube</a>
Höftlyft med skivstång	3-4	8-12	2 min	<a href="https://youtu.be/SmtTlQfC7pE">https://youtu.be/SmtTlQfC7pE</a>
Fri-vändningar	3	8-12	2 min	Övningsfilm: <a href="#">frivändningar - YouTube</a>
Bulgarian – split med hantlar	3	8-10	2-3 min	<a href="#">Bulgarian Split Squats (2020) – YouTube</a>
Enbensmarklyft	3	8-12	2 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QO83uYH69hw">https://www.youtube.com/watch?v=QO83uYH69hw</a>
Copenhagen Exercise	3	12-15	1-2 min	<a href="#">Copenhagen Adduction Exercise – YouTube</a> <a href="#">Copenhagen Adduction Exercise – YouTube</a>
Chins	3	max	2 min	<a href="https://movies.styrkeprogrammet.se/mp4-200x160/189.mp4">https://movies.styrkeprogrammet.se/mp4-200x160/189.mp4</a>
Bänkprens	3	8-12	2 min	
Valfri magövning	3	10-15		



## TRÄNING – Pass 2 (styrkepass robusthetsträning).

Övning	Set	Reps	Setvila (min)	Film
Marklyft Skivstång	3-5	8-12	2-3 min	<a href="#">Marklyft IPT - YouTube</a>
Benpress	3-4	8-12	2 min	
Alternerade utfall med skivstång	3	12-20	2 min	<a href="#">Utfallssteg med skivstång IPT - YouTube</a>
Raka marklyft	3	10-12	2 min	<a href="#">Raka marklyft IPT - YouTube</a>
Thrusters	3	8-12	2 min	<a href="#">Thrusters IPT - YouTube</a>
Höftflexion i kabel eller med gummiband	3	10-15		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=flycFanUH-c">https://www.youtube.com/watch?v=flycFanUH-c</a>
Skivstångs- rodd	3	8-12	2 min	<a href="https://movies.styrkeprogrammet.se/mp4-200x160/182.mp4">https://movies.styrkeprogrammet.se/mp4-200x160/182.mp4</a>
Dips	3	Max	2 min	
Valfri mag- Övning	3	10-15		

