

## Träningsschema för J18 juniorer 2024

Period: midsommar till 15 juli

Detta schema är framtaget för att skapa en komplett fysisk grund för er fram till säsongstart. Efter 15 juli kommer ett nytt schema med justeringar för att få en "formtoppning" och göra er redo att gå på is med så goda förutsättningar som möjligt. Rekommendationen är att följa det här upplägget så gott som möjligt – antal set, repetitioner, intensitet, vila, rörlighet... är alla lika viktiga för att få rätt volym, kvalité och förbättringar över en längre period.

Nedan har ni ett exempel på hur en träningsvecka. Att genomföra passen i med denna struktur ger kroppen tid att återhämta sig mellan passen. Givetvis kan man justera lite om man är borta någon dag under sommaren!

Veckoschema							
För/eftermiddag	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
FM	Helkropp	Konditionspass 1	Rörlighetspass/ Vila	Gym överkropp	Gym underkropp	Konditionspass 3	Vila (Alternativt) Konditionspass 3
EM	Eventuell plyo/snabbhet	Vila		Konditionspass 2			

Här nedan kommer de tre konditionspass som är schemalagda ovan. Passen kan genomföras på cykel eller genom löpning men jag rekommenderar att variera lite. Viktigt vid genomförande av alla dessa pass är att vi inte ligger på för hög intensitet – vi vill inte dra på oss någon "mjölksyra" under denna träningsperiod. All vila i konditionspassen är aktiv dvs. gångfart/lätt cykeltempo.

Konditionspass 1		
Cykelintervaller		
5-10 min dynamisk uppvärmning		
30 sek arbete (RPM 85) - 15 sek vila		
Set 1	13 rep. x 30 sek	3 min aktiv set-vila
Set 2	13 rep. x 30 sek	Klar!

Konditionspass 2		
Löp- eller cykelintervaller		
5-10 min dynamisk uppvärmning		
10 sek arbete (medel-högt tempo, ingen mjölksyra!) - 20 sek vila		
Set 1-6	10 rep. X 10 sek	3 min aktiv set-vila
Upprepa 5-6 st set		

Konditionspass 3
Distanspass löpning/cykel
5-10 min dynamisk uppvärmning
60-90 min på lugn intensitet (prat-tempo). Löpning eller cykel förslagsvis. Absolut ingen mjölksyra, puls runt 150 bpm.

Gympassen är uppdelade i helkropp, underkropp och ben. Passen borde ta cirka en timme att genomföra – i många av övningarna används "supersets" där två övningar görs en efter den andra utan mellanvila (se Vila: ingen). Vilan tas alltså ut efteråt, exempel: 2a) -> 2b) -> Vila.

Tränar man med en kompis funkar det utmärkt att ni kör varsin övning sedan byter med varandra.

För enkelhetens skull har jag kopierat länkar med Youtube-klipp på övningen.

Genomför man alla pass och ändå känner sig rastlös – kan man lägga till saker som klubbteknik, skottramp, bålövningar, reaktionsövningar...mm.

<b>Gym Helkropp</b>				
<b>Övning</b>	<b>Set x Rep.</b>	<b>Vila</b>	<b>Övrigt</b>	<b>Länk</b>
<b>1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande</b>			Här kan ni lägga till egna rörlighet- eller uppvärmningsövningar vid behov.	
<b>2a) Utfall bak m. landmine press</b>	2x6/s	Ingen	Kontroll ner, explosivt upp - lätt vikt ca. 5-10kg	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pb4RPpF7LbY">https://www.youtube.com/watch?v=Pb4RPpF7LbY</a>
<b>2b) Sidutfall m. viktskiva</b>	3 x 10/s	Ingen	Kolla filmklippet ->	<a href="https://www.youtube.com/shorts/glxGjAvW4U">https://www.youtube.com/shorts/glxGjAvW4U</a>
<b>3a) Trap-bar marklyft</b>	3 x 4-6	Ingen	Kan alternativt använda vanlig skivstång men helst trap-bar.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/v-SrIcAp3vM">https://www.youtube.com/shorts/v-SrIcAp3vM</a>
<b>3b) Sittande boxhopp</b>	3 x 3	3-5 min	Sittande på box, upp med fötterna, sätt ner, skjut ifrån och hoppa	<a href="https://www.youtube.com/shorts/Gni5xzq26Y">https://www.youtube.com/shorts/Gni5xzq26Y</a>
<b>4a) Split stance bröstpress</b>	3 x 10-12/s	30sek	Kan göras i cablecross eller med gummiband	<a href="https://www.youtube.com/shorts/zvQ7YDXiJHU">https://www.youtube.com/shorts/zvQ7YDXiJHU</a>
<b>4b) Split stance rodd-drag</b>	3 x 10-12/s	30sek	Kan göras med gummiband eller i cablecross. Kolla filmklippet ->	<a href="https://www.youtube.com/shorts/ztQcGpGKxLo">https://www.youtube.com/shorts/ztQcGpGKxLo</a>
<b>5) Pallof press</b>	3 x 12-15/s	90sek	Kolla filmklippet ->	<a href="https://www.youtube.com/shorts/CEvBwkCxP1o">https://www.youtube.com/shorts/CEvBwkCxP1o</a>

<b>Gym Underkropp</b>				
<b>Övning</b>	<b>Set x Rep.</b>	<b>Vila</b>	<b>Övrigt</b>	<b>Länk</b>
<b>1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande</b>		Här kan ni lägga till egna rörlighet- eller uppvärmningsövningar vid behov		
<b>2a) Draken</b>	3 x 10/s	Ingen	Sakta tempo, försök aktivera bålen, rak rygg, rak höft...	<a href="https://www.youtube.com/shorts/ivfOX67O_pI">https://www.youtube.com/shorts/ivfOX67O_pI</a>
<b>2b) Deadbugg</b>	3 x 10/s	90sek	Tryck ner ländrygg mot golvet och bli av med svanken	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uzfwa6w-nuk">https://www.youtube.com/watch?v=Uzfwa6w-nuk</a>
<b>3) Hängande styrkefrivändning</b>	2 x 10	2min	Lättare vikt, fokus på utförande/teknik	<a href="https://www.youtube.com/shorts/sGQq6CZeqB0">https://www.youtube.com/shorts/sGQq6CZeqB0</a>
<b>4a) Utfallssteg fram</b>	3 x 6-8	Ingen	Med skivstång fram eller bak, ett ben åt gången	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpd3cl7D8Pk">https://www.youtube.com/watch?v=Qpd3cl7D8Pk</a>
<b>4b) Stående Långhopp</b>	3 st	3-4min	Hoppa så långt ni kan, vänd om och upprepa 3 st hopp	
<b>5) Landmine sidutfall</b>	3 x 8/s	90sek	Ner i djup, bålaktivering - bröst upp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SUPnlm9iFF4">https://www.youtube.com/watch?v=SUPnlm9iFF4</a>
<b>6) Enbens-höftlyft mot bänk</b>	3 x 10-12/s	90sek	Med valfri vikt vid behov	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K7tLjNNWnZM">https://www.youtube.com/watch?v=K7tLjNNWnZM</a>

Gym Överkropp				
Övning	Set x Rep.	Vila	Övrigt	Länk
<b>1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande</b>		Här kan ni lägga till egna rörlighet- eller uppvärmningsövningar vid behov		
<b>2) Komplex femman (skivstång)</b>	x 2	90sek	2 sekvenser komplex femman Se filmklipp ->	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aQssc0n7v7Y">https://www.youtube.com/watch?v=aQssc0n7v7Y</a>
<b>3a) Bänkprens/Liggande hantelprens</b>	3 x 4-6	Ingen	3 arbetsset, supersat med 3b, ingen vila förens efter 3b	
<b>3b) Armhävning med klapp</b>	3 x 3	3min	Se filmklipp ->	<a href="https://www.youtube.com/shorts/xiSBrm-Rgms">https://www.youtube.com/shorts/xiSBrm-Rgms</a>
<b>4) Hantelclean + press</b>	3 x 4-6	90sek	En sida i taget, stående split stance	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FOmg0GSIYaI">https://www.youtube.com/watch?v=FOmg0GSIYaI</a>
<b>5a) Chins/Pullups</b>	2 x maxantal	Ingen	Superset med 6b	
<b>5b) Drag i cablecross/alt. med gummiband</b>	2 x 10	120sek	Explosiva drag	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VkN-N6_ZVXc">https://www.youtube.com/watch?v=VkN-N6_ZVXc</a>

## Rörlighetsträning

Rörlighet blir viktig ju mera vi tränar. Vi behöver vara rörliga för att kunna prestera optimalt på isen – som till exempel att ta ett fullt skridskoskär. Dessutom håller det oss skadefria under säsong! Här nedan kommer ett par klipp som är enkla följa med i. Jag rekommenderar att köra det kortare (länk 1) innan era pass och det längre (länk 2) på en vilodag. Har ni något eget som ni tycker är om så går det bra att göra det, eller lägg till egna övningar som ni gillar!

Länk 1 (ca 5 min (höfter)): [https://www.youtube.com/watch?v=IENhH\\_0cog](https://www.youtube.com/watch?v=IENhH_0cog)

Länk 2 (ca 25min (helkropp)): <https://www.youtube.com/watch?v=vXSP499Ip1Q>

## Snabbhet/Plyo

Som ni kanske såg i veckoschemat står det med ett pass på måndag eftermiddag. Här kan ni, om ni känner att ni hinner med, lägga till ett kort snabbhets/plyometriskt pass med lite mellanrum före/efter gympasset. Här kan man antingen köra raka maxsprinter från olika

startpositioner (5-10 sekunders sprinter) på planmark eller göra en kort "agilitybana" med koner. Arbetstiden bör vara kort 5-10 sekunder och vilan mellan seten bör vara minst dubbel så lång. Cirka 5 set. Plyometriska (hopp) övningar finns delvis med i gymschemat men kan genomföras innan/efter sprinter eller bakas in i en agilitybanan. 3-5 kontinuerliga längdhopp med lång vila mellan seten är en enkel metod för att bli mer explosiv.

Har ni några frågor om passen eller dylikt går det bra att slänga iväg ett mejl/sms till mig så ska jag försöka svara så fort det går. Trevlig sommar!

- Marcus  
marcus@troja-ljungby.com  
0705500594

