

# Träningschema för J18 juniorer 2024

Period: 16 juli till 1 september

Passen i denna period har fått några justeringar då vi börjar närma oss försäsongen. Lite mindre volym, dvs: något färre repetitioner, som bör göras till 100%. Konditionspassen är liknande med inslag av hög-intensiva intervaller. Ett Power/snabbhetspass finns även med (som ligger schemalagt nedan).

Nedan har ni ett exempel på hur en träningsvecka. Att genomföra passen i med denna struktur ger kroppen tid at 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	Snabbhet/Power	Vila		Konditionspass 2			

Här nedan kommer de tre konditionspass som är schemalagda ovan. Passen kan genomföras på cykel eller genom löpning, jag rekommenderar att variera lite. **Nu när vi närmar oss säsong kommer lite inslag av hög-intensiva intervaller (pass 2).** 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	
3 min aktiv set-vila		
Set 3	13 rep. x 30 sek	Klar!

Konditionspass 2		
Löp- eller cykelintervaller		
Cykla/löp i lugnt tempo 15 min, var 5e minut gör		
20 sek hög-intensivt arbete, 1 min aktiv vila mellan varje 20 sek all-out		
Set 1	5st 20 sek all-out	
3 min aktiv set-vila		
Set 1	3st 20 sek all-out	
3 min aktiv set-vila		
Set 1	2st 20 sek all-out	Klar!

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.	

Snabbhet/Power	
5-10 min låg-intensiv jogg med 5 st stegrande ruscher på 5 sek	
1) All-Out sprints	
10 sek sprint (max)	Vila 60 sek
Upprepa x 3	
Vila 5 min	
2) 5-10-5m sprinter (se länk nedan)	
Gör en repetition	Vila 60 sek
Upprepa x 3-5	

<https://youtube.com/shorts/AVRh18bX7ys?si=c1Whi4AuH5eLgHaZ>

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, koordination, reaktionsövningar...etc.

<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>	<b>3 x 3</b>	Ingen	Kan alternativt använda vanlig skivstång men helst trap-bar.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/v-SrlcAp3vM">https://www.youtube.com/shorts/v-SrlcAp3vM</a>
<b>3b) Sittande boxhopp</b>	<b>3 x 5</b>	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>	<b>3 x 3</b>	2min	Använd en mer utmanande vikt än vad ni gjorde under förra månaden.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/sGQq6CZeqB0">https://www.youtube.com/shorts/sGQq6CZeqB0</a>
<b>4a) Utfallssteg fram</b>	3 x 5	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) Skridskohopp</b>	3 x 10 st totalt	3-4min	Skridskohopp från ena benet till andra, hoppa så långt som möjligt med kort kontakttid med marken.	
<b>5) Landmine sidutfall</b>	2 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>	2 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) Bänkpress/Hantel press på bänk</b>	3 x 4-6	Ingen	3 arbetsset, superset 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 max antal	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>

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

