

## Träningsupplägg IK Rössö u-trupp v 27-28 2021

Vecka 27: promenad varje dag minst 20 min.

Måndag eller tisdag kör ni ett löppass. Se pass 1

Tisdag eller ons kör ni Ben/bålstyrka.

Ons eller tors kör ni ett löppass. se intervallpass 2

Lör eller söndag kör ni Ben/bålstyrka.+ löppass 3

Totalt: 4+1 pass vecka 27.

Vecka 28: promenad varje dag minst 20 min.

Måndag eller tisdag kör ni ett löppass. se intervallpass 1

Tisdag eller ons kör ni Ben/bålstyrka.

Ons eller tors kör ni ett löppass. se intervallpass 2

Lör eller söndag kör ni Ben/bålstyrka. + löppass 3

Totalt: 4+1 pass vecka 28.

Alternativträning är att göra rehab (om det finns vissa skador eller "på gränsen"-skador, då ska rehab prioriteras!). Det går att plocka ut vissa övningar ur programmet så man gör det man kan.

### Övningar Ben/bål:

Syfte: Stärka kroppen, minska skaderisken, träna koordination, kroppskontroll.

Värm upp genom att jogga, höga knän, spark mot rumpan, jogga framåt/bakåt/sidan: totalt 5 min.

Gör gärna övningarna 1-6 som en cirkel (3 varv) och övningarna 7-9 för sig.

1. Knäböj 5 punkter, raka, utåtvinklade, inåtvinklade fötter, 20 s per variant
2. Armhävningar: 12 st alt 45s
3. Framåtböj 3 punkter 20s per ben
4. Utfall framåt/sidan/bakåt med armsträck framåt och bakåt och handtouch på fot vid sidoutfallen. 24 (8 steg fram, 8 steg åt sidan, 8 steg bakåt) alt 45s Jobba med en sida i taget.
5. Upp o ner från marken på mage och rygg 20 st alt 45s
6. Höftlyft: Ligg på rygg, fötter i backen, lyft upp höften och ner. Upprepa 12 ggr
7. Flytta fötter: Böj ordentligt på benen, jobba med att byta fotpositioner så snabbt du kan 20s x4 10s vila
8. Plankan med rumplyft 20s x4. 10 s vila
9. Mountainclimber: 20s x4. 10 s vila

### Löppassen

#### 1. Intervallpass 1:

Syfte: Snabbhet/viss uthållighet.

Värm upp med jogg både framåt/bakåt/sidan och 2st stegringslopp (10s stegrande fart)

5s, 10s, 15s, 20s, 30, 30, 20, 15s, 10s, 5s (maxfart, så snabbt du kan). x 2-3 ggr.

20s vila mellan intervallerna

Total tid uppvärmning ca 5-10 min

Nedjogg 5 min

Passets totala tid ca: 30 min

2. Intervallpass 2: fartlek: uppvärmning jogga lugnt 5 min. börja sedan ta ut punkter (ex: lyktstolpar)start och stopp där ni ökar tempot, för att sedan jogga lugnare, upprepa detta hela rundan. Totalt 20-30 min.

**3. Återhämningsjogg: 3-6 km (snacktempo) ca 20-45 min**

**Stretch: Stretchen görs efter varje pass.**

**Syfte: minska skaderisk och göra er rörligare.**

**Världens bästa stretch! 6 ggr per sida 12ggr totalt.**

**Stretchrutinen!**

- 1. Rumpa**
- 2. Framsida höft(höftböjare!)**
- 3. Baksida lår**
- 4. Vader**

**Har ni frågor hör ni av er till mig: 0709-221571.**

**Ha ett gött uppehåll och njut!**

**//Malin**