

Försäsongsträning med KFUM Innebandy division 1

Träningschema

Under veckorna 26 till 31 kommer jag (Filip) inte kunna vara närvarande överhuvudtaget, så tanken är att jag i detta dokument kommer visa ett upplägg för hur ni ska träna under dessa 6 veckor. Grundtanken är att varje vecka ska ni köra styrketräning 2 gånger och konditionsträning 2 gånger. Det är helt ok att kombinera, dvs. Köra först styrketräning och sedan efter det slänga in ett konditionspass, men då ser jag helst att ni gör det i just den ordningen, först styrka och därefter kondition. Christofer kan hålla gymmet på TB öppet för er vissa avsedda dagar och tider, men fler av er har säkert gymkort på egen hand. Dock vill jag påstå att det bra att köra tillsammans med någon, vi pratade lite om det under passen. Ögon som ser saker från ett annat håll och kan korrigera är alltid bra, plus att två hjärnor är oftast bättre än en. De pass ni kommer köra på gymmet är de två pass jag har gått igenom med er.

Längre fram i dokumentet följer träningschema för vecka 26-31. Totalt är det 6 veckor på egen hand och för att ni ska komma förberedda till säsongen är det av stor vikt att ni verkligen ger allt och tränar så mycket som ni bör.

2 styrkepass i veckan och 2 konditionspass blir totalt 12 pass av vardera under dessa 6 veckor. Jag tror att på den tiden hinner ni förbättra tekniken avsevärt på gymmet och konditionen kommer förbättras. Jag kommer vara lite mer noggrann om hur ni ska träna på gymmet än hur ni ska träna konditionen. Detta på grund av att jag tror att ni behöver mer vägledning hur ni ska gå till väga och lägga upp gymträningen. Konditionsträningen är ni så pass vana med och det har ni hållt på med många år. Men jag kommer ge er lite kött på benen även där.

Underkropp + bål

- Knäböj
- Marklyft
- Utfallssteg
- Vadpress
- Eventuella kompletteringsövningar, tex. Benspark, bencurl

Överkropp + bål

- Hantelpress
- Chins/latsdrag
- Stångrodd
- Militärpress

Ordlista

Repetitioner (reps) = hur många gånger du lyfter en vikt. Tex. Hoppa du hopprep och hoppa 10 hopp så har du gjort 10 reps.

Set = hur många omgångar du gör repetitionerna. Tex. Du hoppa 10 hopp som ovan (10 reps) om du sedan hoppa 10 reps, 5 gånger (dvs. Totalt 50 gånger) så har du gjort 5 set.

Kort genomgång/repetition om hur övningarna ska genomföras

Knäböj

I särklass den bästa övningen som ger starka ben och stark bål, vilket genererar i förbättrad stabilitet och snabbhet. Tränar främst framsida lår, säte och ländrygg. Men även baksida lår, ljumskar och mage.

Vi gick igenom utförandet på gymmet, där jag speciellt tryckte på några specifika saker.

- Ha en så neutral rygg som möjligt, dvs. Ingen banan och försök att inte svanka
- Fötterna lite bredare än axelbrett, och tårna pekar snett utåt
- Tyngden på hälsarna hela tiden. Det kräver att du måste luta dig bakåt för att tyngdpunkten ska vara så nära kroppen som möjligt
- Det osynliga gummibandet som sitter mellan knäna. Det bandet ska ni dra ut, alltså ut med knäna, där är ni som starkast!
- Båltrycket. Ta ett djupt andetag innan lyftet börjar och spänn sedan bålen!

Marklyft

Tillsammans med knäböj utgör denna övning grunden för stabiliteten i kroppen. Ryggen blir stark och hela baksidan av underkroppen stärks. Dock är övningen en av de mest avancerade och måste därför tränas klokt och lätt tills tekniken sitter. Finns ingen anledning att börja stressa fram tyngre vikter, utan det får ta sin tid.

Att tänka på när vi utför ett marklyft.

- Raka fötter, lite smalare än axelbrett. Händerna ungefär axelbrett
- Ner och hämta stången djupt med benen
- Fokusera tanken till baksidan av låren, där hela lyftet börjar
- Säkra ryggen, dvs. Gör den rak och försök låsa den i det läget
- Stången ska slicka kroppen genom HELA lyftet, annars blir det onödig belastning för ryggen
- Följ med med ryggen hela tiden, så att inte benen blir raka innan ryggen har kopplats in. Då får ryggen bära hela vikten själv, vilket den inte är gjord för.
- Fokusera hela tiden, lyftet är klart när stången är tillbaka i golvet igen
- Båltrycket!

Vecka 26-27, Styrketräning

Underkropp

- Fokusera på teknikträning och känna in rörelsebanor. Ni provade på lite vikter när vi var på gymmet. Välj en vikt ni kan göra mellan 10-12 repetitioner på utan att bli utmattade. Tänk på allt vi gick igenom, framförallt när det gället knäböj och marklyft.
- Lägg mest tid till knäböj och marklyft. Kör övningarna 5 set var med 10-12 repetitioner. Utfallssteg och eventuella kompletteringsövningar kan ni hålla ner till max 3 set men med lika många repetitioner.
- Ni kommer fastna för olika övningar, dvs. ni kommer inte tycka att samma övningar ger lika mycket. Jag anser att ni nöter på med knäböj och marklyft, men av de andra övningarna kan ni välja de som ni tycker ger er mest.

Underkropp + bål

- Knäböj → 5 set, 10-12 repetitioner utan att bli utmattade
 - Marklyft → 5 set, 10-12 repetitioner utan att bli utmattade
 - Utfallssteg → 3 set, 10-12 repetitioner med varje ben. Ni ska bli trötta
 - Vadpress → 3 set. Varannan vecka tungt – 8-10 reps, varannan vecka lättare – 12-15 reps. Ni ska bli utmattade. Men tänk på bålen vid stående med stång.
- Eventuella kompletteringsövningar, tex. Benspark, bencurl → Vid behov, 3 set per övning, 10-12 repetitioner och ni kan köra hårt.

Överkropp + bål

- Pressar och drag. Gör helst lika många pressövningar som dragövningar för att undvika att ni blir obalanserade i kroppen. De övningar jag anser att ni ska lägga mest tid till är militärpress och stångrodd. De kör ni 5 set vardera. Resterande blir lagom med 3 set vardera.
- Samma sak här, att ni kommer fastna för vissa övningar mer än andra, så välj de som ger er mest. Tex. Kanske chins/latsdrag ger er bra kontakt i musklerna, då kan ni man köra 5 set där och 3 set på stångrodden. Men utgå ifrån det jag skrev ovan.
- Eftersom övningarna som tränar överkroppen inte är lika avancerade i utförande som knäböj och marklyft så anser jag att vi kan börja lägga på lite vikter från första veckan. DOCK måste ni känna efter så att bålen hänger med. Tappar man bålen får man sänka vikterna. Bålen kommer att tränas upp successivt, så det behöver ni inte oroa er för.

- Militärpress → 5 set, 8-10 repetitioner. Känns bålen bra så kan ni köra tungt
- Hantelpress → 3 set, 8-10 repetitioner. Vikter beror på teknik, bra teknik = tyngre, sämre teknik = lättare.
- Chins/latsdrag → 3 set. Chins så många man orkar. Får man hjälp, sikta på 8-10. Latsdrag, 8-10 reps. Tänk på teknik men kör gärna hyfsat tungt men låt det inte gå ut över tekniken.
- Stångrodd → 5 set, 8-10 repetitioner. Känn av bålen, ju starkare bål, desto mer vikter. Orkar inte bålen får ni nöta lägre vikter tills den är med.

Vecka 26-27, Kondition

Min tanke med konditionsträningen är att ni första veckorna inleder med lite längre intervaller och längre distans för uthållighet. Jag känner också att konditionsträningen är något som ni har bra koll på och vad jag hört är många erfarna och har många kloka idéer om detta. Tanken är i alla fall att de kortaste intervallerna kommer in i slutet av sommaren för att tränas in i matchtempo.

Handledningen för konditionsträningen kommer att vara betydligt kortare än för styrkedelen som jag nämnt tidigare. Jag kommer mest ge lite förslag på vad ni kan göra. Sen tror jag som sagt att ni har många idéer själva hur man kan köra. Det handlar ju i stort sett om att springa på olika sätt, vilket ni redan kan.

Pass 1

-Löpning 2.5km i jämnt tempo

-Intervaller, höj tempot och spring i 2 minuter, jogga lätt i 2 minuter. Upprepa detta 8-10 gånger. Då håller ni alltså totalt på i 32-40 minuter med intervaller. Viktigt att ni får ner pulsen när ni joggar så ni bara är något ansträngda när ni börjar springa igen.

-Nerjogg plus stretch 5-10 minuter.

Pass 2

-Löpning 5km i jämnt tempo

-Intervaller, höj tempot och spring i 3 minuter, jogga långsamt 2 minuter. Gör detta 3 gånger vilket totalt blir 15 minuter.

-nerjogg plus stretch 5-10 minuter.

Dessa två pass kan ni alternera mellan under de första två veckorna tänker jag. Skulle ni vilja köra längre tid med intervaller och ta bort långdistans så funkar väl det, men håll intervallerna relativt långa, iallafall över minuten. Ni kan ju testa andra längre intervaller, som tex. Springa 5 minuter jogga lätt 2 minuter osv.

Vecka 28-31, Styrketräning

Efter de första veckorna där vi känt på övningarna och på vikterna anser jag att ni kan trappa upp lite när det gäller vikterna. Men var noga med teknik och att bålen hänger med i övningarna.

Underkropp + bål

- Knäböj → 5 set, 8-12 repetitioner. Öka vikten så mycket som bålen tillåter. RAK RYGG!
- Marklyft → 5 set, 8-12 repetitioner. Samma som vid knäböj.
- Utfallssteg → 3 set, 8-12 repetitioner med varje ben. Ni ska bli trötta
- Vadpress → 3 set. Varannan vecka tungt – 8-10 reps, varannan vecka lättare – 12-15 reps. Ni ska bli utmattade. Men tänk på bålen vid stående med stång.
- Eventuella kompletteringsövningar, tex. Benspark, bencurl → Vid behov, 3 set per övning, 10-12 repetitioner och ni kan köra hårt.

Överkropp + bål

- Militärpress → 5 set, 8-10 repetitioner. Känns bålen bra så kan ni köra tungt
- Hantelpress → 3 set, 8-10 repetitioner. Vikter beror på teknik, bra teknik = tyngre, sämre teknik = lättare.
- Chins/latsdrag → 3 set. Chins så många man orkar. Får man hjälp, sikta på 8-10. Latsdrag, 8-10 reps. Tänk på teknik men kör gärna hyfsat tungt men låt det inte gå ut över tekniken.
- Stångrodd → 5 set, 8-10 repetitioner. Känn av bålen, ju starkare bål, desto mer vikter. Orkar inte bålen får ni nöta lägre vikter tills den är med.

Vecka 28-29, Kondition

Pass 1

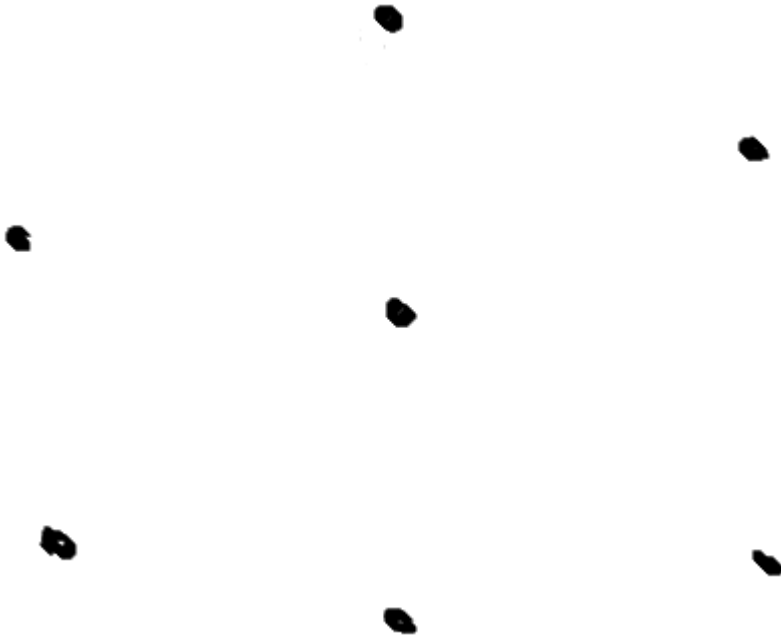
- Intervaller, spring 1 minut och jogga lugnt 1 minut. Gör detta 10-12 gånger.
- Intervaller, spring 2 minuter och jogga lugnt 2 minuter. Gör detta 5 gånger.
- Avsluta med att jogga lite lugnare 2.5km och sedan stretcha i 5-10 minuter.

Pass 2

- Värm upp med att jogga 2,5km
- Spring 40 sekunder och jogga lätt/gå i 40 sekunder. Gör detta 10 gånger
- nerjogg och stretch 5-10 min.

Alternera mellan dessa två pass. Tänk på att det är viktigt att ni kan hålla intensiteten när ni ska springa fort. Vila hellre några sekunder längre så att ni kommer ner i puls. Då orkar ni springa fortare och längre.

Vecka 30-31, Kondition



Det jag har försökt rita ovan ska föreställa en kon i mitten med 6st konor runt den. Övningen kallas för stjärnan och går ut på att man startar vid någon av konerna som står runt den i mitten, sedan springer man full fart in till konen i mitten, runt den, ner till nästa kon (den som var bredvid dig där du startade). Sedan ska man ta sig runt alla konor på det sättet, och alltid springa upp och runda den i mitten innan man fortsätter. Denna övning är grymt bra för start och stopp, och snabbheten där emellan. Sikta på att köra den några gånger sista veckorna. När ni kör den så kan ni köra ca 8-10 omgångar. Placera konerna med lämpligt avstånd som ni anser är lagom.

-spring 20 sekunder, vila 20 sekunder. Upprepa 3 gånger, sedan vila 3-4 minuter. Upprepa hela 4-6 gånger.

-spring 30 sekunder, vila 4,5 minuter. Upprepa 4-6 gånger.

-Spring 10 sekunder, vila 30 sekunder, upprepa 6 gånger, vila sedan 3-4 minuter. Upprepa hela 4-6 gånger.

Ovan har ni några exempel på olika korta intervaller som är väldigt nyttiga och förbättrar såväl kondition som syreupptagningsförmåga. Sista veckorna är det fokus på sådana. Testa gärna olika, och det är svårt för mig att veta exakt hur många omgångar och liknande ni orkar springa, men ni får prova er fram. Och lägg inte av när det börjar bli jobbigt, utan det är då det börjar ge resultat! Kombinera gärna detta med kortare backintervaller som jag vet att ni redan har hållt på med. Lägg in nåt långdistanspass också för att byta av lite.