

Sommarträning 2018 KSK P05/06



Träning för KSK P05/06

Träningsvecka

Styrka 1: Ben + Bål

Styrka 2: Bröst/Rygg

Styrka 3: Rehab + Rörlighet

Uthållighet 1: Intervaller jobb 30 sek vila 60 sek (x5)

Uthållighet 2: Intervaller 400 m

Uthållighet 3: intervaller 15/15 x 8 x 4

Upplägg för styrkepass 1 och 2 i tur och ordning:

1. Explosivitetsovningar, 2-3 st övningar
2. Basövningar, 3 st övningar
3. Rörlighet, 2-3 st övningar

Bygg dina olika pass med variation utifrån övningsbanken. Skriv ned träningsdos och övningar för att kunna ha koll på din träning så inget missas.

Syfte: Att stärka kroppen för att kunna klara av belastning över tid. (Skadeförebyggande)

Explosiv styrka:

Jobba med extremt snabb hastighet under extremt kort tid i en motståndsrörelse (Counter Movement). Ex frånskjutande hopp (CM jump), frivändning (CM lift), stöt (CM thrust). Detta är pulshöjande träning. Innan man börjar träna med vikter är det viktigt med teknikträning. Fråga hur man gör.

Basövningar:

Jobba med drag eller pressövningar om 6-10 repetitioner (gångar) om 3 set (omgångar). Övningarna ska vara ansträngande och belastning ökas allt eftersom. Ex. Knäböj, Marklyft, Chins, Dips, Bänkpress/Armhävningar, Sit-ups etc.

Rehab och Rörlighet:

Jobba dynamiskt, ej statiskt. Ex Knäböj med raka armar, MAQ övningar, bålstabilitet, gummibandsträning, medicinbolls-träning, Bosu-bollträning



Förslag på träningspass sommaren 2018

Detta är olika förslag på pass, alternera veckorna med 2-3 olika pass per vecka.

Det är bra om man kan skriva ned vad man tränar och hur mycket i en träningsdagbok över sommaren.

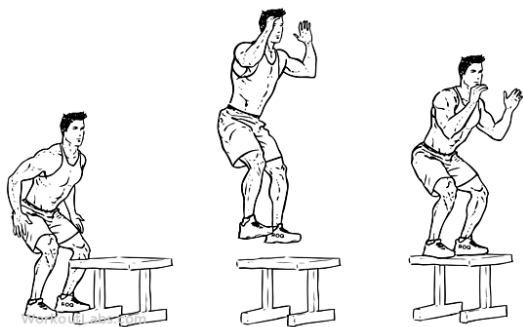
Uppbyggnadsperiod			
Träningspass 1	Träningspass 2	Träningspass 3	Träningspass 4
Styrketräning Uppvärmning Ben: 2 explosiva övningar Rygg: 1 explosiv övning Ben: 2 Basövningar Rygg: 2 basövningar	Aerob träning + Styrka Uppvärmning Intervaller 6 x 200m Burpies 10 x 3 Hopp 3 övningar (ex Box jump, skriskohopp, mångsteg 10 x 3) Bål: 3 Basövningar	Styrketräning Uppvärmning: Rehab övn axlar Bröst/Axlar: 2 Explosiva övningar Bröst/Axlar: 2 Basövningar Triceps: 2 Basövningar Biceps: 2 Basövningar	Aerob träning + Rehab + Styrka Uppvärmning Intervall: 4 x 400 m Rehabträning: alla 4 MAQ övningar Bål: 4 basövningar

Övningsbank

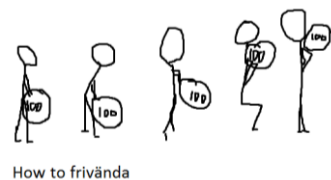
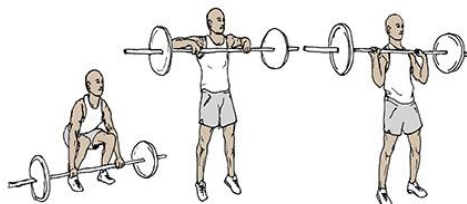


Övningar Explosivitet:

Box Jump (ben): Hopp uppåt till förhöjning ex plint. Landa mjukt, slutposition med lätt böjda knän, upprepa. Anpassa höjd efter förmåga. **8 repetitioner x 3 set**



Frivändning (rygg + ben): Dra stång/vikt från marken i en snabb rörelse upp över axlarna, samtidigt med ett hopp där man landar "under" vikt/stång med lätt böjda ben, res dig, släpp ner vikt, upprepa. Börja med tekniken innan vikter. Anpassa vikt när du är säker i tekniken! **5x3 set**

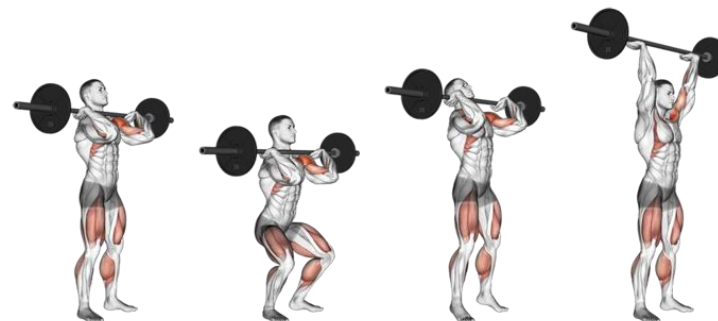


How to frivända

Thruster (hela kroppen): Startposition är samma som slutpositionen för frivändning, ståendes med vikten på framaxeln. Därifrån gäller knäböj, resning och samtidigt pressa vikten upp med raka armar, ner till startposition, upprepa. An



Alt, startposition, lätt knäböjning och resning av vikt/stång med hopp och press av vikt/stång i en rörelse, släpp ner vikt till bröst, upprepa. Börja med tekniken innan vikter. Anpassa vikt när du är säker i tekniken! **5 repetitioner x 3 set**



Övningar Explosivitet:

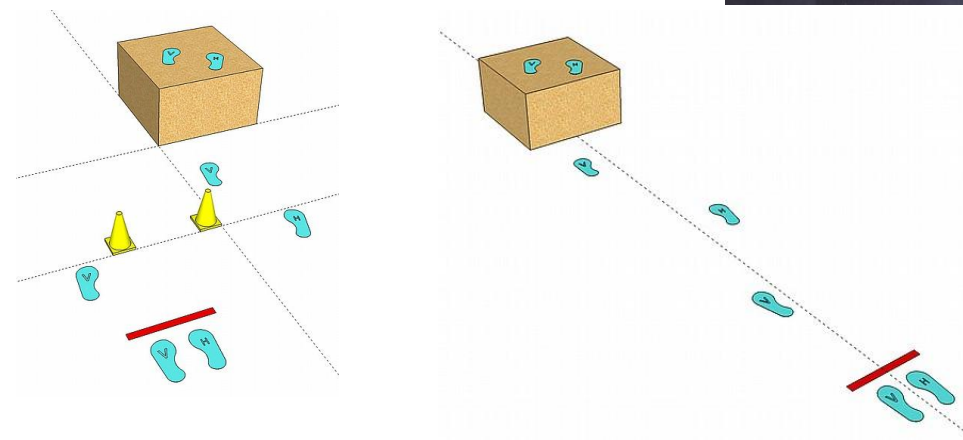
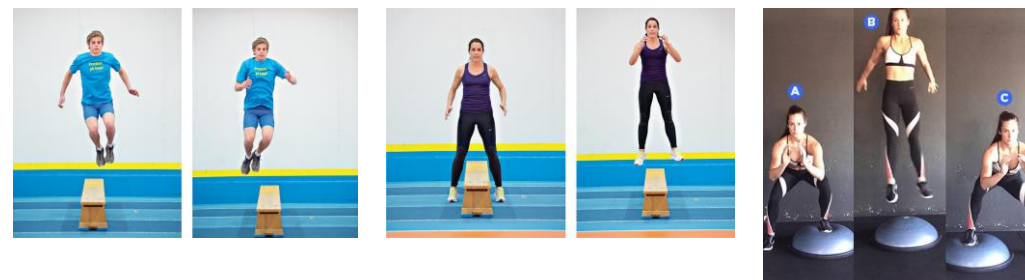
Burpees (hela kroppen): Från stående ner i hög planka, armhävning, hopp tillbaka i "hukställning" följt av ett upphopp, upprepa. **8 repetitioner x 3 set**



Skridskohopp (ben): Starta genom att balansera på ena benet, hoppa och landa på andra benet. Innan nästa hopp hitta balansen i landningen. Sträva efter att hoppa högt och långt. **16 repetitioner x 3 set**



Hopp (ben): Att jobba med hopp i den explosiva delen innebär att man jobbar intensivt i sina repetitioner med så lite "markkontakt" som möjligt. Nedan exempel på olika hoppövningar. Om möjligt växla mellan start på höger respektive vänster fot. **16 repetitioner x 3 set per hoppmoment (kör 8 rep på varannan fot), välj 1-2 hopptyper per styrkepass.**



Övningar Explosivitet:

Medicinboll: Nedan olika explosiva övningar med medicinboll.

Sidokast (Bål), (viktigt att spänna bålen) Stående, växla mellan kast höger och vänster mellan kast mot vägg. **4 repetitioner på varje sida x 3 set**

På knä, växla sidan mellan set.

4 repetitioner på varje sida x 3 set



Knäböj med hopp och uppstöt alt uppkast (hela kroppen): Startposition enligt vänstra positionerna nedan, sträva efter att stöta uppåt/framåt (1) eller kasta uppåt/bakåt (2). Upprepa! Anpassa vikt på bollen!
8 repetitioner x 3 set

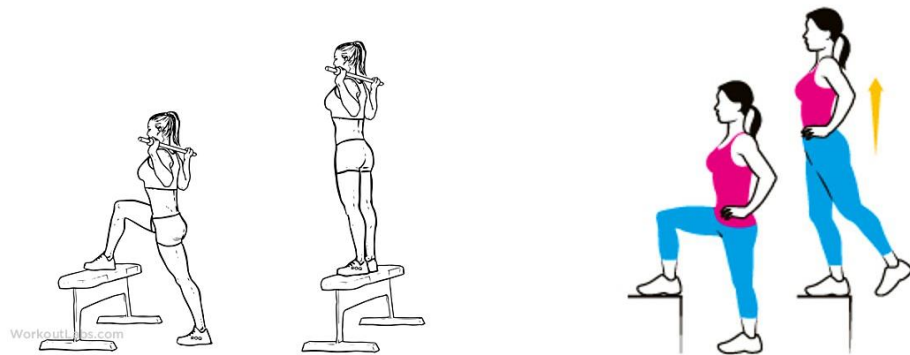


Övningar Explosivitet:

Resningar (ben + höft):

Resningar uppåt kan både vara explosivitetsövningar och för att öka på rörligheten. Kraften i övningen ska gå uppåt och genomförs explosivt dvs snabbt. För att öka på svårighetsgraden kan man öka höjden på resningen alt jobba med vikter på olika sätt, bl a genom att hålla i hantlar eller stång/pinne på axlarna. Sträva alltid att spänna bålen för att inte böja dig framåt i resningen, är det jobbigt minska då hellre höjden/belastningen.

6 repetitioner x 3 set / ben.



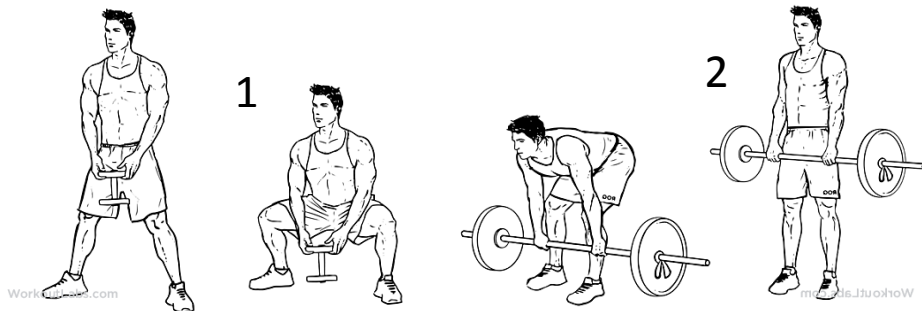
Basövningar Ben:

Marklyft: Nedan exempel på hur man kan träna marklyft, antingen med kettlebells/hantlar eller med stång. I knäböjen måste knäna sträva ut över tårna annars är risken för skador stor. Spänn bålen hela tiden under övningen.

Jobbar du med hantlar är det alltid med så rak rygg som möjligt enligt bild (1).

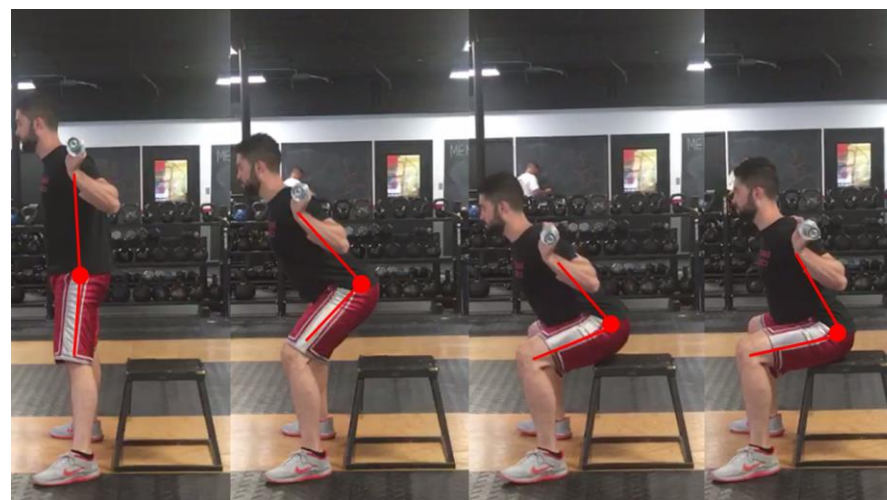
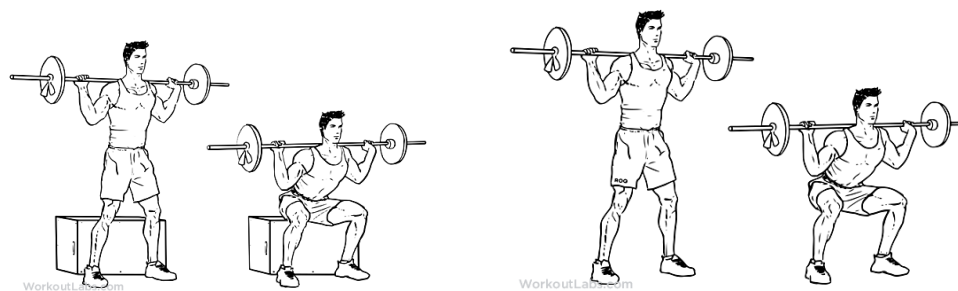
Marklyft med stång är en annan teknik där lyftet görs med rumpa och bål snarare än rygg. Ta tag i stången och hitta ett bra "dragläge" med lätt böjda ben och spänd rumpa och bål! Dra upp stången så nära kroppen som möjligt till den hamnar i slutläge med raka armar där man putar stången lite framåt med underlivet i en försiktig sträckning (2).

6 repetitioner x 3 set



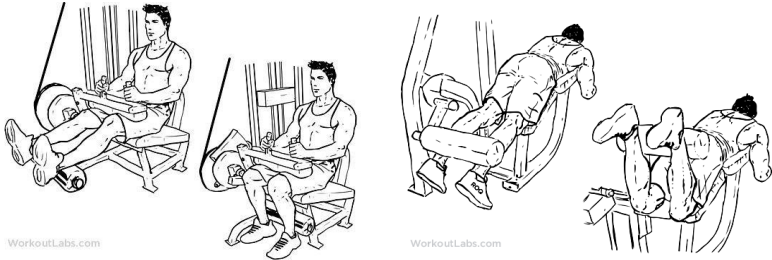
Knäböj : Startposition enligt vänstra positionerna nedan, Knäna måste sträva ut över tårna, tänk på att spänna bålen för att inte luta sig framåt. Om det känns otäckt så använd en bänk eller nåt annat för att "säkra" knäböjen. Börja med teknik utan vikter.

6 repetitioner x 3 set

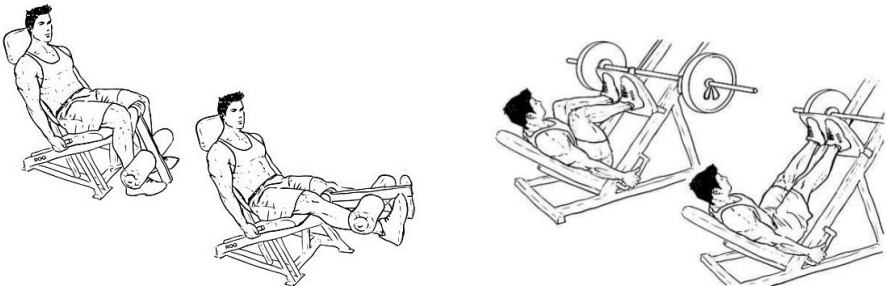


Basövningar Ben:

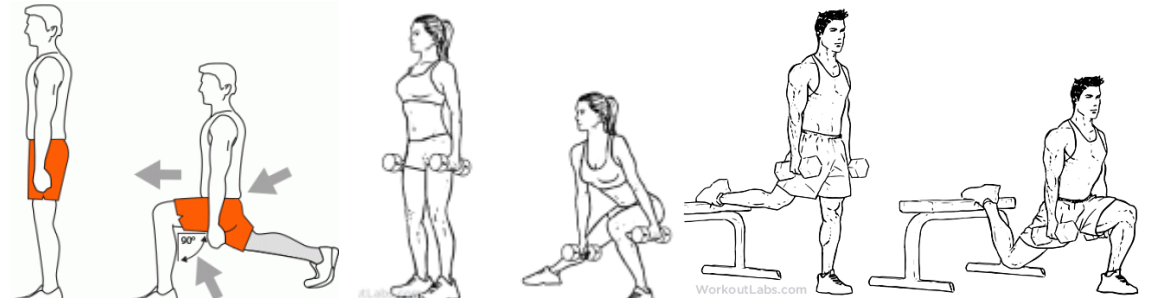
Ben Curl: Övningen görs med fördel i maskiner på gym har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett gummiband som motstånd, använd fantasin. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. **8 repetitioner x 3 set.**



Benspark/press: Dessa övningar görs i maskiner på gym har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett gummiband som motstånd, använd fantasin. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. **8 repetitioner x 3 set**

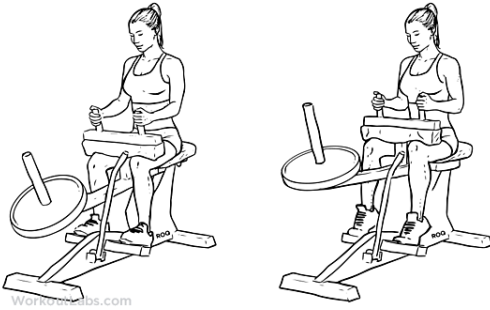


Utfallssteg : Denna övning kan utföras på olika sätt, framåt, bakåt, åt sidan och med korsade ben. Egentligen är det bara fantasin som sätter stopp. Tänk på att knät i vinkel strävar ut över tårna och att man försöker hålla 90 graders vinkel i utfallet. **6 repetitioner på varje ben x 3 set**

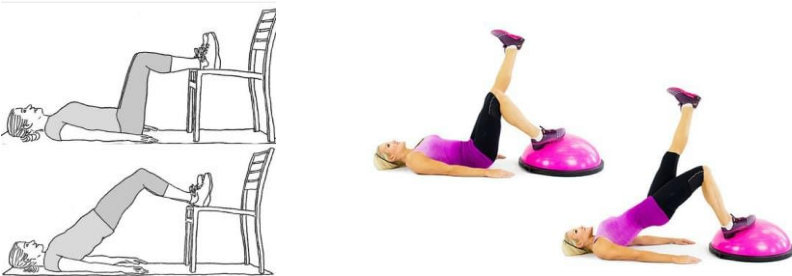


Basövningar Ben:

Vadlyft: Övningen görs med fördel i maskiner på gym, har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett trappsteg, använd fantasin. Anpassa vikten om du kör på gym. **8 repetitioner x 3 set**

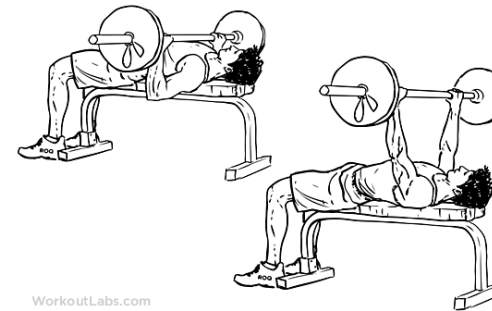


Höftlyft: Dessa övningar utan maskiner på gym enligt figurerna nedan. Alternera höjd där du sätter fötterna och för att öka belastningen kan man köra opå ett ben alternativ lägga en vikt över höftbenet. **Minst 12 reps** per set om man kör på 2 ben, ett ben kör **8 reps x 3 set**

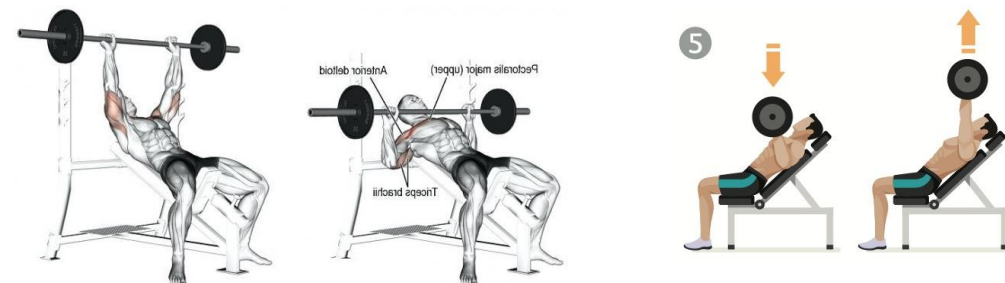


Basövningar Bröst:

Bänkprens: Övningen görs med fördel med fri stång med ställning alt "bröstmaskiner" på gym har man inte tillgång till gym kan man komma långt med armhävningar (se längre fram i dokumentet). **8 reps per set.**

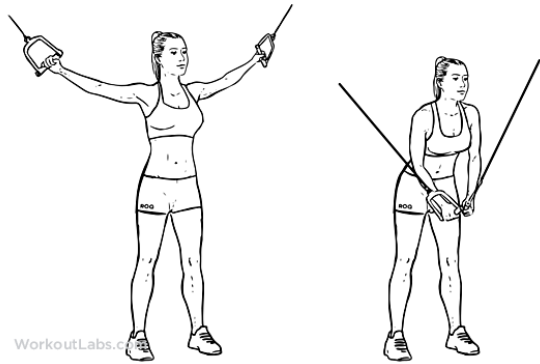


Sned Bänkprens : Övningen görs med fördel med fri stång med ställning alt "bröstmaskiner" på gym. Har man inte tillgång till gym kan man komma långt med armhävningar (se längre fram i dokumentet). **8 reps per set.**

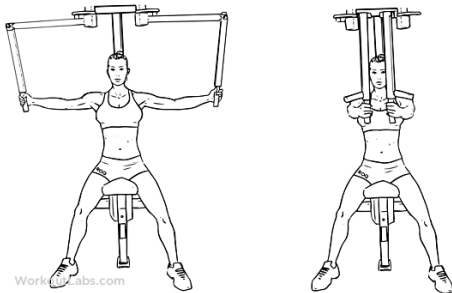


Basövningar Bröst:

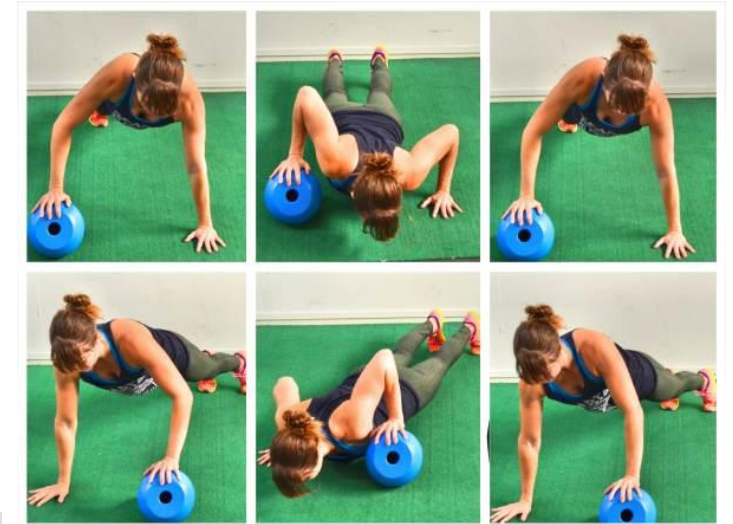
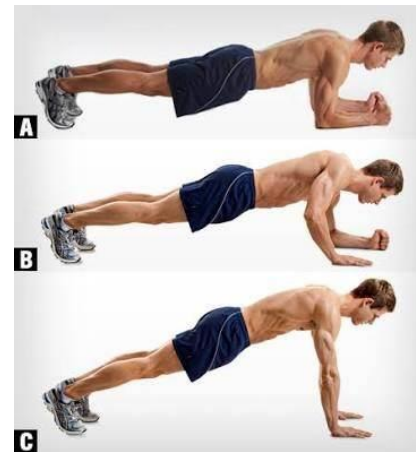
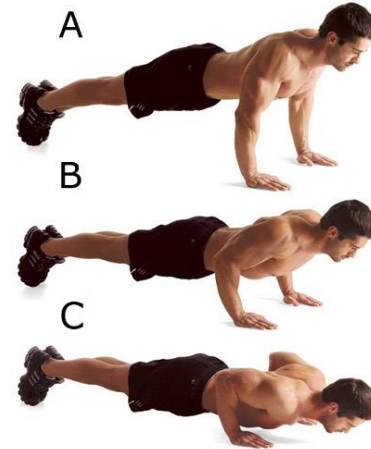
Cable cross: Övningen görs med fördel i dragmaskiner på gym har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett gummiband som motstånd, (se rehab övningar längre fram). Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. **8 reps per set.**



Peck deck: Dessa övningar görs i Peck-deck maskiner på gym. har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett gummiband som motstånd, använd fantasin. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. **8 reps per set.**



Armhävningar : Denna övning kan utföras på olika sätt, Smala, breda, med medicinboll, etc. Egentligen är det bara fantasin som sätter stopp. Anpassa ansträngningen.
8 – max reps x 3 set



Bosu Ball Push Ups



Step 1
Lie down in a prone position, keeping your body straight and your hands on the flat side of the Bosu ball so that the upper body is supported properly

Step 2
After steadying your glutes and core, lower your torso by bending the elbows so that your chest almost touches the ball

Basövningar Axlar:

Axeldrag med stång: Övningen görs med fri stång alternativt i dragmaskin på gym, har man inte tillgång till gym kan man träna med ett gummiband som motstånd. Drag vikten uppåt mot hakan och sänk den sedan långsamt till startpositionen. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en.

8 reps x 3 set.



Hantel Flyes: Dessa övningar görs med hantlar. Startposition i framåtvikt med lätt böjda ben. Dra hantlarna upp till axelhöjd med lätt böjda armar. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. Börja lätt och öka motståndet. **8 reps x 3 set.**



Press med stång : Denna övning kan utföras på olika sätt, framför eller bakom huvudet beroende på om man vill träna framsida eller baksida axlar. Anpassa vikten så du klarar **6 reps x 3 set.**



Stående drag med kabel: Denna övning kan utföras antingen i dragmaskin eller med hantlar. Dra uppåt med lätt böjda armmar. Tänk på att spänna bålen och att anpassa vikten till **8 reps x 3 set.**

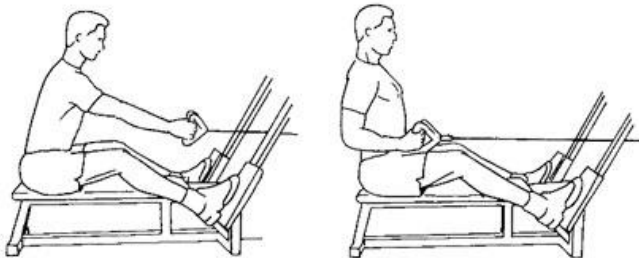


Basövningar rygg:

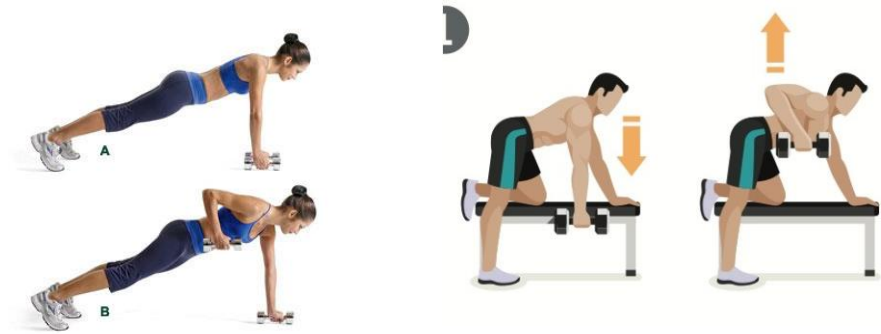
Chins: Övningen görs hängande i en stång. Försök att pressa ihop skulderbladen när du drar dig uppåt. Om det är tungt kan man hjälpa till med ett gummiband eller få hjälp av en kompis genom att lyfta lite vid fötterna när du drar dig uppåt. **Max reps x 3 set**



Rodd drag: Dessa övningar görs i maskiner på gym har man inte tillgång till gym kan man komma långt med ett gummiband som motstånd om man drar det runt ex en stolpe, använd fantasin. Tänk på att vara rak i ryggen i slutpositionen. Anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. **8 reps x 3 set**



Hanteldrag : Denna övning kan utföras på olika sätt, Ståendes i hög planka eller på en bänk enligt nedan bilder, tänk på att spänna bålen och håll emot på nervägen. **Kör 6 reps per arm x 3 set.** Anpassa hanteln vikt. Du klarar mer i bänk exeplet än i plankan.

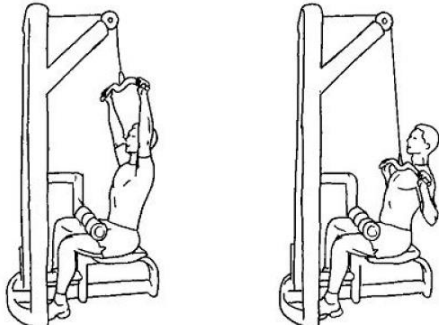


Stående rodd : Denna övning kan utföras på olika sätt, Vanligast är genom någon av alternativen nedan eller med hjälp av hantlar. **Kör 8 reps x 3 set**



Basövningar Rygg:

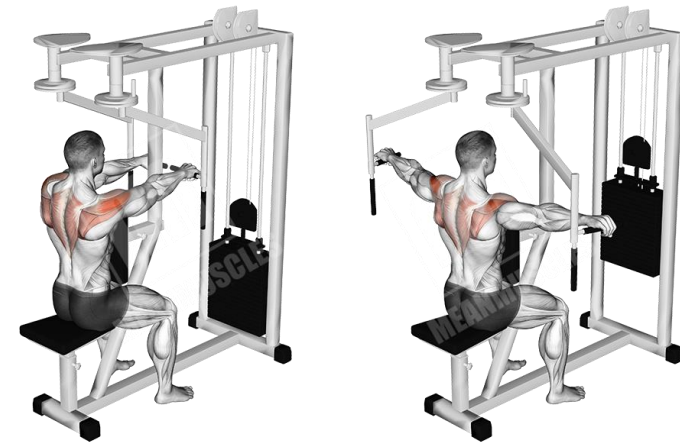
Ryggdrag: Övningen görs i maskiner på gym alternativt med gummiband som motstånd, använd fantasin. Tänk på att anpassa vikten, stegra gärna vikten mellan set:en. Variera gärna greppen, smalt, brett, vänd handflata etc
8 reps x 3 set.



TRX drag: Dessa övningar görs i TRX-band på gym eller kanske hemma om man har. Alternativt kan man ta tag i ett bord liggandes under och dra sig upp. Spänn bålen, fokusera på att pressa ihop skulderbladen i toppläget.
Max reps x 3 set.

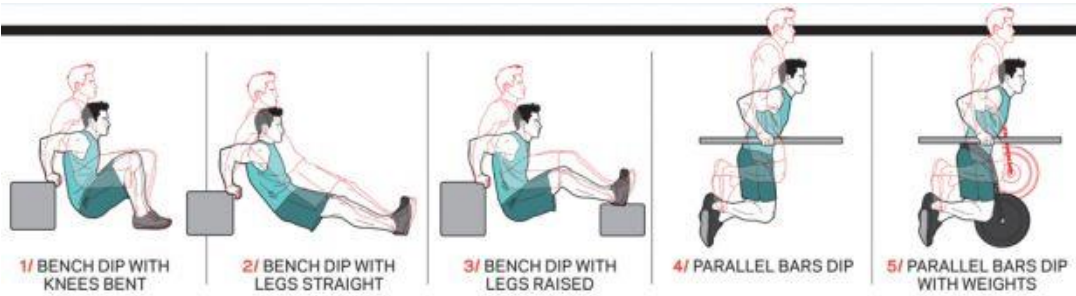


Peck Deck Inverso : Denna övning kan utföras på maskin i gym. Pressa ihop skulderbladen i slutpositionen. Anpassa vikten. **8 reps x 3 set**

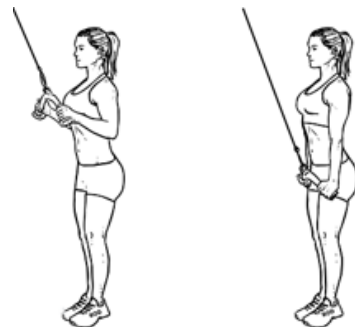


Basövningar Armar:

Dips: Bilden nedan visar stegring i svårighetsgrad gällande dips. Börja på din nivå och utveckla din styrka i din takt. **Minst 8 reps x 3 set.**

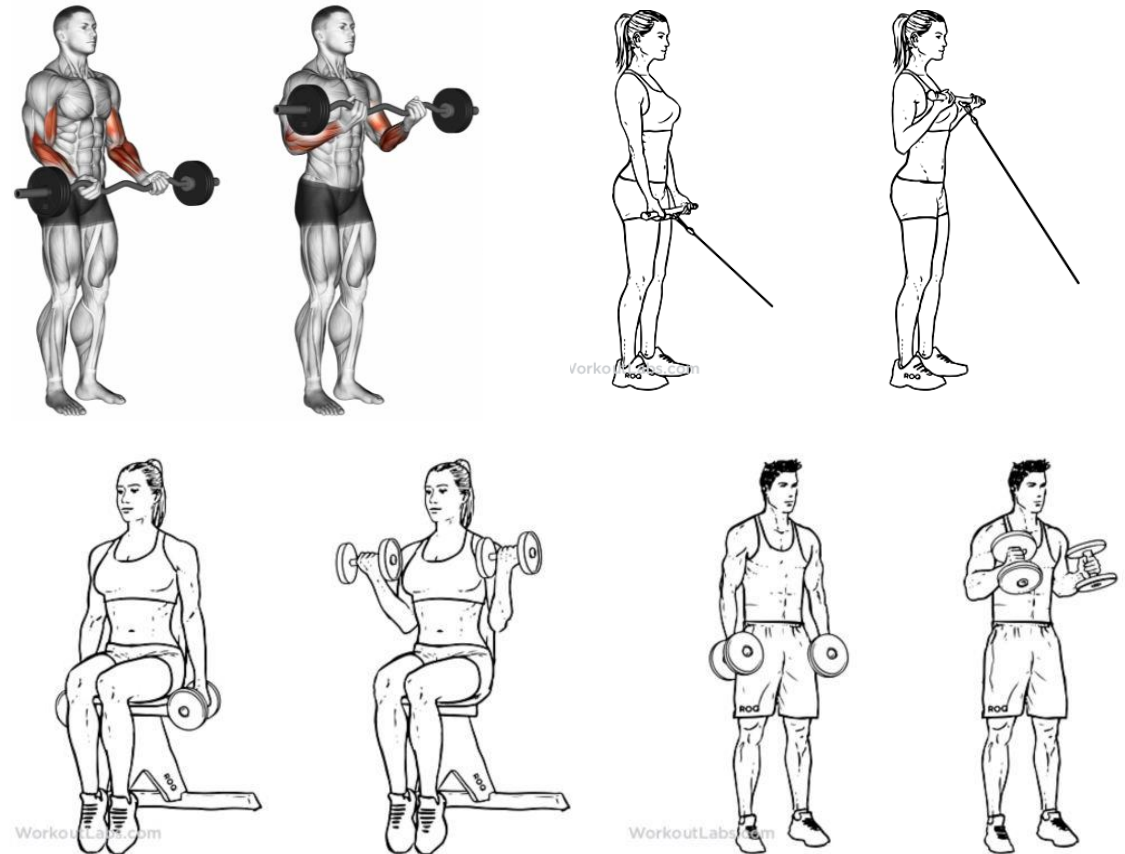


Triceps press: Dessa övningar görs i maskiner på gym alternativt fria vikter eller ett gummiband som motstånd, använd fantasin. Tänk på att anpassa vikten, stegra och öka gärna vikten mellan set:en. **Minst 8 reps x 3 set.**



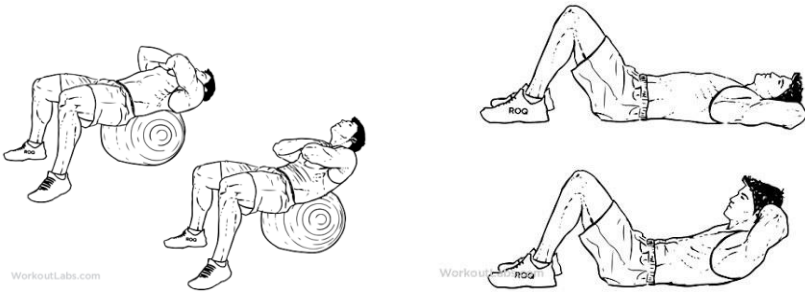
Biceps curl : Denna övning kan utföras på olika sätt, se exempel nedan. Tänk på att göra noggranna reps, inte "kasta upp" vikten genom att häva sig bakåt eller att man inte lyfter hela vägen. Håll emot på nervägen. Klarar du inte det har du för mycket vikt!

Minst 8 reps x 3 set.

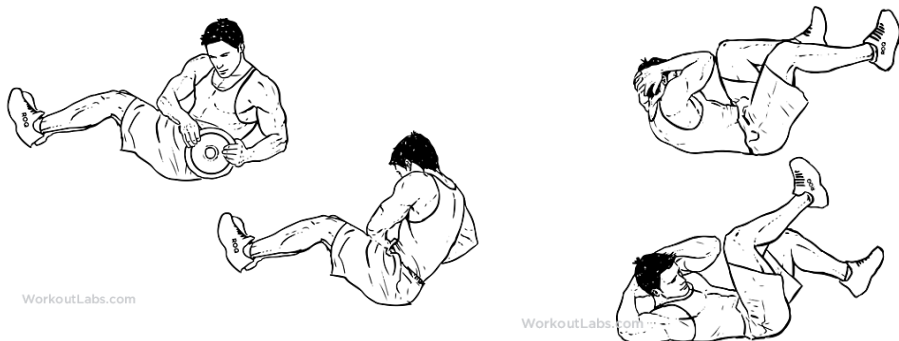


Basövningar Bål:

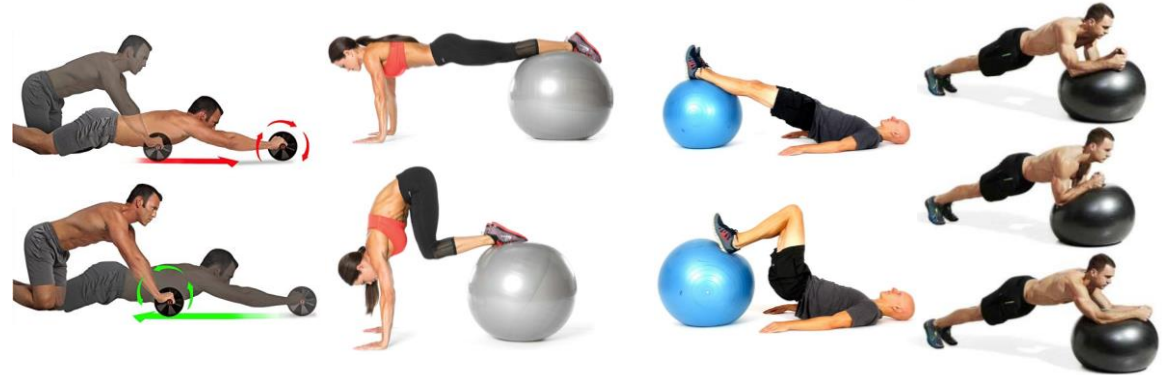
Crunches: Magövning där man inte lyfter sig hela väg till knäna utan trycker sig upp så lång det går utan att lyfta ländryggen. **12 reps x 3 set.**



Twist (Russian/Crunch): Två magövningar med vridmoment. **Russian**, hitta balans där man har statisk spänning i magen. Vrid sedan någon form av vikt fram och tillbaka, höger till vänster. **Crunch**, vrid höger armbåge till vänster knä och vice versa. **12 reps x 3 set.**



Roll-outs : Denna övning kan utföras på olika sätt, med armar, med benen, framåt eller åt sidan. Aktiverar den inre magmuskulaturen, vilket ger med stabilitet i bålen. Ju längre ut med armar allt ju längre in med benen desto tyngre. **8 reps x 3 set.**



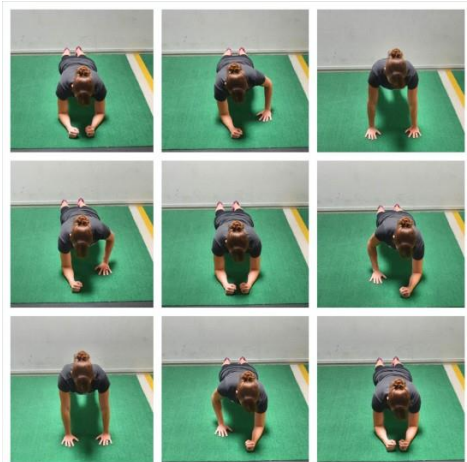
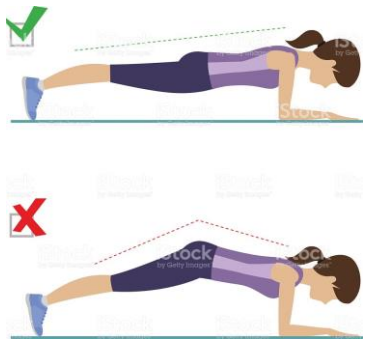
Superman: Denna övning är för att kompensera bålstyrkan med ryggmuskulaturen. Startposition är på mage för att sedan lyfta ben och armar samtidigt, alt alternera höger ben och vänster arm och vice versa. **12 reps x 3 set.**



Basövningar Bål:

Plankan: Plankan stärker både mage och rygg. För variation kan man jobba i Statiskt eller dynamiskt, hög eller låg, från hög till låg, samt alternera ben och armar i övningen. Se exempel nedan.

Statisk: 30 sek x 3 set, dynamiskt: 10 reps x 3 set



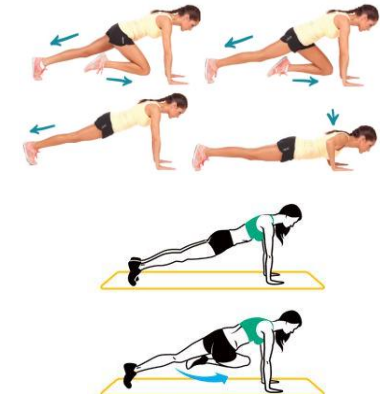
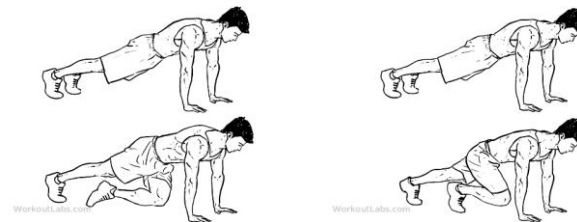
Sidoplanka: Denna övning stärker sidomuskklerna i bålen och kan utföras på olika sätt. Statisk eller dynamisk, dvs med olika rörelser, Se exempel nedan.

10 reps x 3 set



Mountain climber: Startposition är hög planka. För knäna framåt mot armbågarna på olika varierande sätt, t ex rakt framåt, diagonalt framåt bakåt, eller kombinera i en armhävning.

10 reps x 3 set



Rehab / Rörlighet:

MAQ övningar: Jobba med nedan 4 övningar
(8 reps x 3 set)

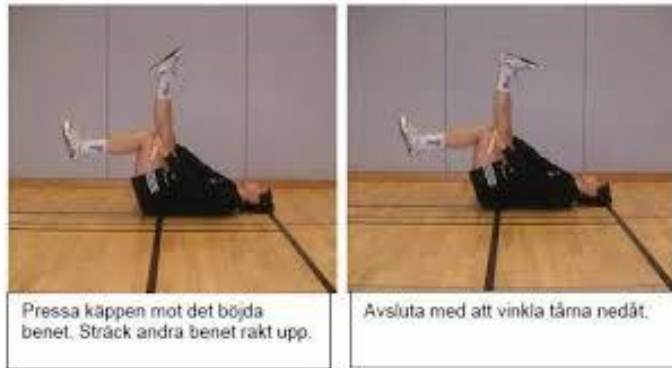
Knäböj med raka armar



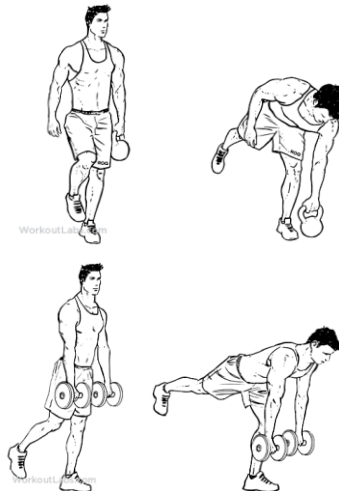
Höftrullning



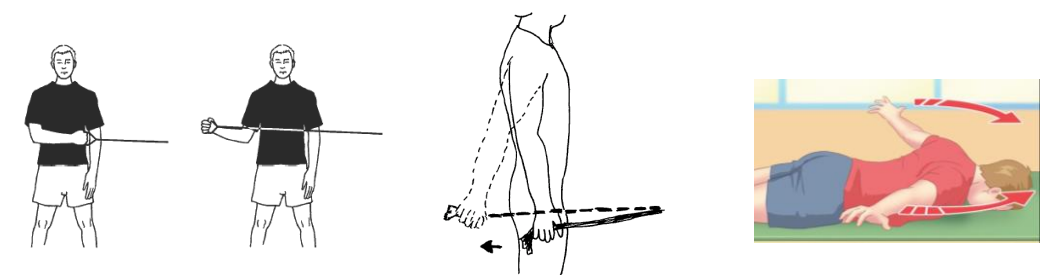
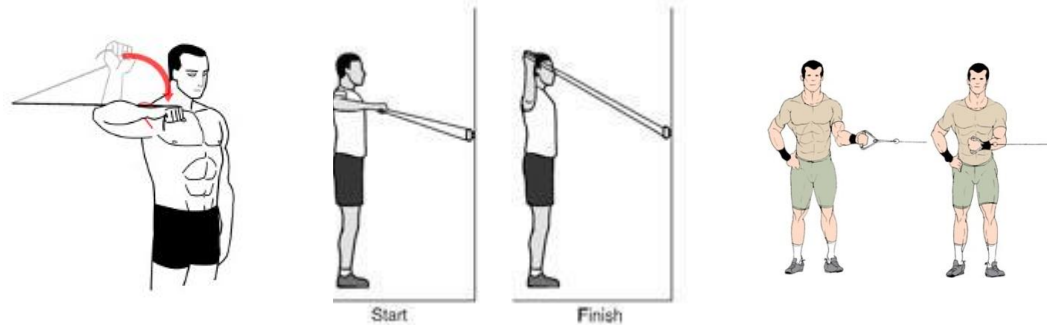
Hamstring sträckning



Draken



Axlar: Kanske det viktigaste vi har att sköta om som handbollsspelare, våra axlar. Jobba med gummiband alt väldigt lätta vikter. Viktigt att göra rörelsen strikt och noggrant. Här handlar det inte om hög belastning utan att utveckla rörlighet och styrka för belastning över tid.



Förslag på Styrkepass

Leg day

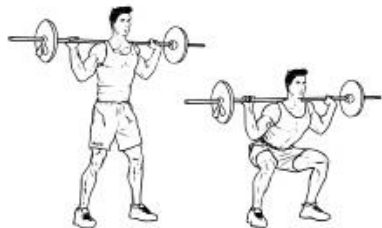
Write-in Cardio

CARDIO

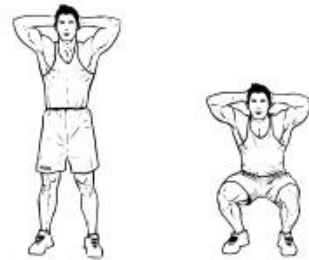
Bodyweight Walking Lunge



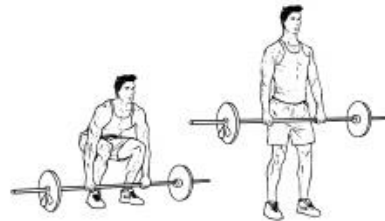
Barbell Squat



Bodyweight Squat



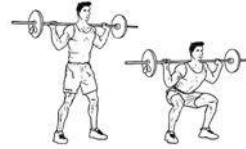
Barbell Deadlift



Leg Press / Machine Squat Press



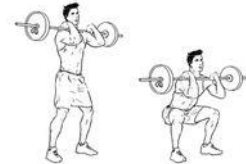
PRINTABLE WORKOUT Tuesday - Quads & Hamstrings



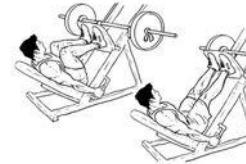
Barbell Squat
4 sets / 5 reps



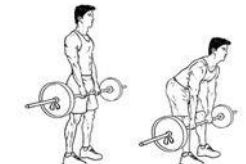
Leg Press / Machine Squat Press
3 sets / 12 reps



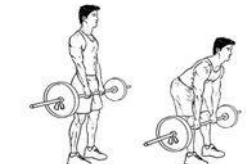
Front Barbell Squat
3 sets / 12 reps



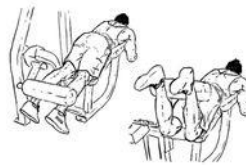
Leg Press / Machine Squat Press
2 sets / 40 reps



Romanian Deadlift
4 sets / 5 reps

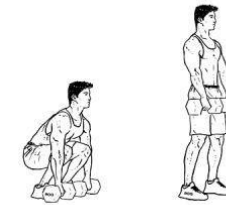


Romanian Deadlift
3 sets / 12 reps

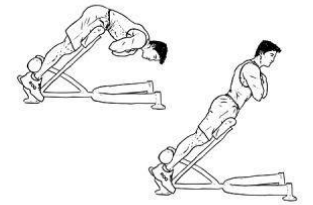


Lying Leg Curls
1 sets / 40 reps

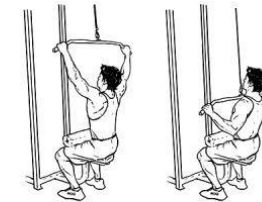
PRINTABLE WORKOUT Complete Back Workout



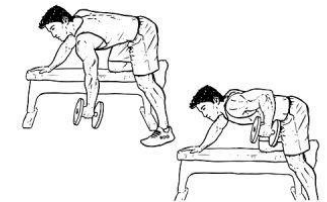
Dumbbell Deadlift
3 sets / 6 reps



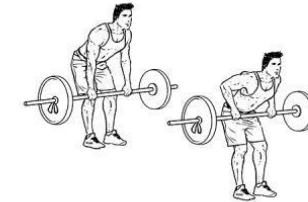
Back Extensions / Hyperextensions
3 sets / 8 reps



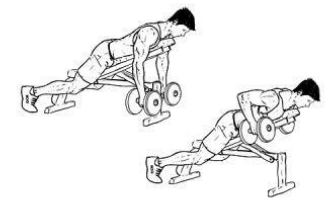
Wide-Grip Lat Pulldown
3 sets / 6 reps



One-Arm Dumbbell Row
3 sets / 6 reps



Bent Over Barbell Row
3 sets / 6 reps



Dumbbell Incline Bench Row
3 sets / 6 reps



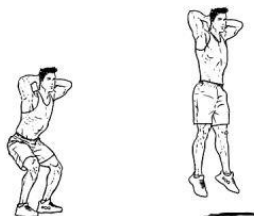
PRINTABLE WORKOUT Six Hundred



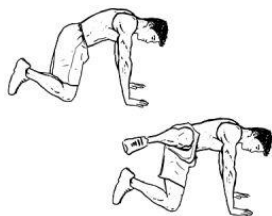
Hindu / Judo Push Up / Dive Bombers
10 sets / 10 reps



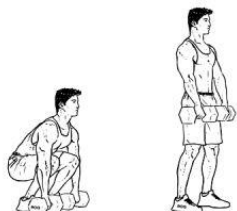
Hip Raise / Butt Lift / Bridge
10 sets / 10 reps



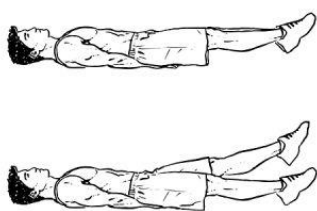
Jump Squat
10 sets / 10 reps



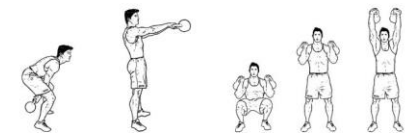
Fire Hydrants
10 sets / 10 reps



Dumbbell Deadlift
10 sets / 10 reps



Flutter Kicks
10 sets / 10 reps



Two-Arm Kettlebell Swing
3 sets / 10 reps

Kettlebell Thruster / Squat to Clean to Overhead Press
3 sets / 10 reps



Kettlebell One-Legged Deadlift
3 sets / 8 reps

Kettlebell Windmill
3 sets / 5 reps



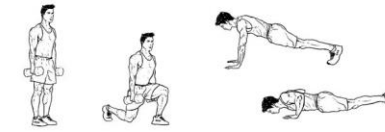
One-Arm Kettlebell Snatch
3 sets / 8 reps

Turkish Get Up
3 sets / 5 reps



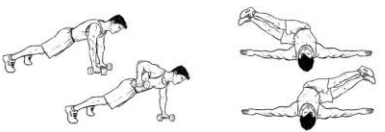
Bird Dogs / Alternating Reach & Kickback
3 sets / 10 reps

Cross Body Mountain Climbers
3 sets / 10 reps



Dumbbell Lunges
3 sets / 10 reps

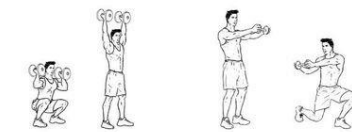
Push-up
3 sets / 10 reps



Renegade Row / Alternating Plank Row / Commando Row
3 sets / 10 reps

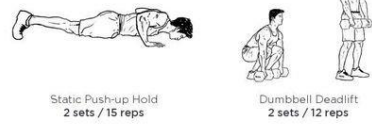
Windshield Wipers
3 sets / 10 reps

PRINTABLE WORKOUT Full Body Dumbbell Workout



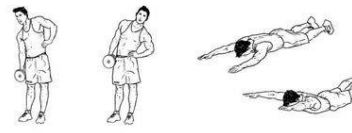
Dumbbell Squat Thrusters / Squat to Overhead Press
2 sets / 10 reps

Lunge Twist
2 sets / 12 reps



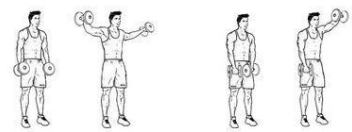
Static Push-up Hold
2 sets / 15 reps

Dumbbell Deadlift
2 sets / 12 reps



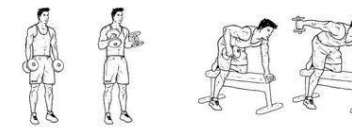
Dumbbell Side Bend
2 sets / 10 reps

Superman / Extended Arms & Legs Lift
2 sets / 12 reps



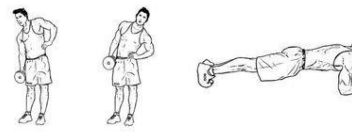
Dumbbell Lateral Raise / Power Partial
2 sets / 12 reps

Forward / Front Dumbbell Raise
2 sets / 12 reps



Hammer Curls
2 sets / 12 reps

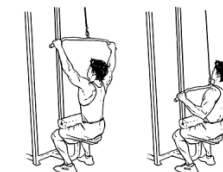
Tricep Dumbbell Kickback
2 sets / 12 reps



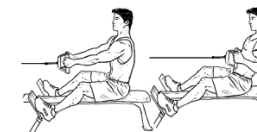
Dumbbell Side Bend
2 sets / 15 reps

Plank
2 sets / 30 secs

PRINTABLE WORKOUT Punggung / Back



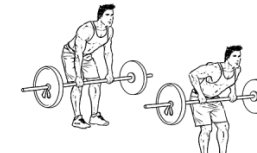
Wide-Grip Lat Pulldown



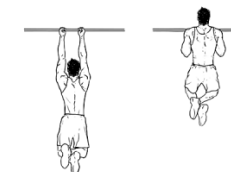
Seated / Low Cable Row



Barbell Deadlift



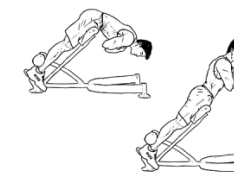
Bent Over Barbell Row



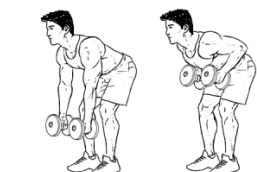
Close Grip Pullup / Chinup



One-Arm Dumbbell Row



Back Extensions / Hyperextensions



Two-Armed Bent Over Row