

Egen Fysträning Lidingö SK AF 2019

Egenträningen infallet mellan 24 juni till 4 augusti

Perioden delas upp i tre delar om 2 veckor i varje del.

Detta är ett program som förbereder dig bra inför säsongen. Skulle du inte orka genomföra alla repetitioner som det står. Kom ihåg hur många du orkade och kör det under den perioden. Försök därefter att öka till kommande del så att du ser att du får en förbättring under perioden.

Varje pass följs av en vilodag, därefter nästa pass osv.

DEL 1 (2019-06-24 – 2019-07-06)

Fyspass 1 (kondition + överkropp)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)
- Löpning 3-5km (hårt tempo)
- Armhävningar
 - 3*5st vanlig bredd
 - 3*5st smala
 - 3*5st breda
- Situps
 - 3*5st vanliga
 - 3*5st rumplyft (benen i 90° vinkel)
 - 3*5st sneda (en fot på knät. Händerna knäppta bakom nacke. Armbåge möter knät)
- Rygg
 - 3*5st Rygglyft
 - 3*5st Armdrag (Häng i en gren med hälarna i marken och dra er upp)
- Kombistyrka
 - Plankan (försök att hålla varje moment i 15sek)
 - Lyft i turordning
 - Vänster arm, höger arm, vänster ben, höger ben
 - Ligg med vänster sida mot marken gå upp i planka på vänster arm och vänster fot i marken. Lyft höger arm och ben.
 - Samma som ovan men med höger sida nedåt
- Stretching

Fyspass 2 (Lätt löpning + Benstyrka)

- Lätt löpning 15min (uppvärmning)
- Grodhopp 4*10st
- Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 2 gånger
- Skridskohopp (landa och skjut ifrån direkt) 5st, vila 1 minut. Upprepas 2 gånger
- Utfallssteg 5st /ben, vila 1min upprepa 2 gånger
- Jonglera med 3 småbollar i 5 minuter.
- Stretching

Fyspass 3 (Intervaller + allmän styrka)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)
- Rush uppför backe (ca. 100m) jogga tillbaka 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 2 gånger
- Upp och stöt, korta snabba steg tillbaka (som om du stöter på match) 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 2 gånger.
- 3 steg + hoppkott i uppförbacke (max acceleration & höjd), 5st på varje upphoppsfot, vila 1 minut. Upprepas 2 gånger
- Armar / Axlar
 - Armböj mellan 2 stolar med magen mot taket 3*5st (dips)
 - Armhävningar 3*5st
 - Breda armhävningar 3*5st
 - Smala armhävningar 3*5st
 - Chins (så mycket ni orkar)
- Mage / Rygg
 - Benlyft 3*5st (häng i en gren edy. Lyft benen till 90°, sänk benen långsamt)
 - Rumpgång 3*5m (sitt på baken, lyft benen och försök "gå" med rumpan)
 - Plankan (se tidigare utförande)
 - Rygglyft 3*5st
- Ben
 - Draken 3*5st på varje ben
 - Skridskohopp 5st vila 1min. upprepa 5 gånger
 - Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 2 gånger
- Stretching

Fyspass 4 (Distans + smidighet)

- Löpning 8-10km
- Sidled 3m, hoppa & täck. Tillbaka 3m, hoppa & täck. 5st, vila 1 minut. Upprepas 2 gånger
- Djupled som ovan.
- Stretching

- Gå igenom hela kroppen extra noggrant i dag. Är du stelare i någon del, jobba med att mjuka upp den ordentligt

DEL 2 (2019-07-08 – 2019-07-21)

Fyspass 1 (kondition + överkropp)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)
- Löpning 4-6km (hårt tempo)
- Armhävningar
 - 3*10st vanlig bredd
 - 3*10st smala
 - 3*10st breda
- Situps
 - 3*10st vanliga
 - 3*10st rumplyft (benen i 90° vinkel)
 - 3*10st sneda (en fot på knät. Händerna knäppta bakom nacke. Armbåge möter knät)
- Rygg
 - 3*10st Rygglyft
 - 3*10st Armdrag (Häng i en gren med hälar i marken och dra er upp)
- Kombistyrka
 - Plankan (försök att hålla varje moment i 15sek)
 - Lyft i turordning
 - Vänster arm, höger arm, vänster ben, höger ben
 - Ligg med vänster sida mot marken gå upp i planka på vänster arm och vänster fot i marken. Lyft höger arm och ben.
 - Samma som ovan men med höger sida nedåt
- Stretching

Fyspass 2 (Lätt löpning + Benstyrka)

- Lätt löpning 15min (uppvärmning)
- Grodhopp 4*15st
- Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Skridskohopp (landa och skjut ifrån direkt) 5st, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Utfallssteg 5st /ben, vila 1min upprepa 3 gånger
- Jonglera med 3 småbollar i 5 minuter.
- Stretching

Fyspass 3 (Intervaller + allmän styrka)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)
- Rush uppför backe (ca. 100m) jogga tillbaka 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 3 gånger
- Upp och stöt, korta snabba steg tillbaka (som om du stöter på match) 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 3 gånger.
- 3 steg + hoppkott i uppførsbacke (max acceleration & höjd), 5st på varje upphoppsfot, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Armar / Axlar
 - Armböj mellan 2 stolar med magen mot taket 3*10st (dips)
 - Armhävningar 3*10st
 - Breda armhävningar 3*10st
 - Smala armhävningar 3*10st
 - Chins (så mycket ni orkar)
- Mage / Rygg
 - Benlyft 3*10st (häng i en gren edy. Lyft benen till 90°, sänk benen långsamt)
 - Rumpgång 3*5m (sitt på baken, lyft benen och försök "gå" med rumpan)
 - Plankan (se tidigare utförande)
 - Rygglyft 3*10st
- Ben
 - Draken 3*10st på varje ben
 - Skridskohopp 5st vila 1min. upprepa 5 gånger
 - Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Stretching

Fyspass 4 (Distans + smidighet)

- Löpning 8-10km
- Sidled 3m, hoppa & täck. Tillbaka 3m, hoppa & täck. 5st, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Djupled som ovan.
- Stretching
 - Gå igenom hela kroppen extra noggrant i dag. Är du stelare i någon del, jobba med att mjuka upp den ordentligt

DEL 3 (2019-07-22 – 2019-08-04)

Fyspass 1 (kondition + överkropp)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)

- Löpning 5-7km (hårt tempo)
- Armhävningar
 - 3*15st vanlig bredd
 - 3*15st smala
 - 3*15st breda
- Situps
 - 3*15st vanliga
 - 3*15st rumplyft (benen i 90° vinkel)
 - 3*15st sneda (en fot på knät. Händerna knäppta bakom nacke. Armbåge möter knät)
- Rygg
 - 3*15st Rygglyft
 - 3*15st Armdrag (Häng i en gren med hälarna i marken och dra er upp)
- Kombistyrka
 - Plankan (försök att hålla varje moment i 15sek)
 - Lyft i turordning
 - Vänster arm, höger arm, vänster ben, höger ben
 - Ligg med vänster sida mot marken gå upp i planka på vänster arm och vänster fot i marken. Lyft höger arm och ben.
 - Samma som ovan men med höger sida nedåt
- Stretching

Fyspass 2 (Lätt löpning + Benstyrka)

- Lätt löpning 15min (uppvärmning)
- Grodhopp 4*10st
- Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Skridskohopp (landa och skjut ifrån direkt) 5st, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Utfallssteg 5st /ben, vila 1min upprepa 3 gånger
- Jonglera med 3 småbollar i 5 minuter.
- Stretching

Fyspass 3 (Intervaller + allmän styrka)

- Lätt löpning 10min (uppvärmning)
- Rush uppför backe (ca. 100m) jogga tillbaka 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 3 gånger
- Upp och stöt, korta snabba steg tillbaka (som om du stöter på match) 5 gånger, vila 1 minut. Upprepa 3 gånger.
- 3 steg + hoppkott i uppførsbacke (max acceleration & höjd), 5st på varje upphoppsfot, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Armar / Axlar
 - Armböj mellan 2 stolar med magen mot taket 3*10st (dips)
 - Armhävningar 3*10st
 - Breda armhävningar 3*10st

- Smala armhävningar 3*10st
- Chins (så mycket ni orkar)
- Mage / Rygg
 - Benlyft 3*10st (häng i en gren edy. Lyft benen till 90°, sänk benen långsamt)
 - Rumpgång 3*5m (sitt på baken, lyft benen och försök "gå" med rumpan)
 - Plankan (se tidigare utförande)
 - Rygglyft 3*10st
- Ben
 - Draken 3*10st på varje ben
 - Skridskohopp 5st vila 1min. upprepa 5 gånger
 - Enbenshopp (böj benet till 90° och skjut ifrån. Kicka upphoppsfot i rumpan) 5st / ben, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Stretching

Fyspass 4 (Distans + smidighet)

- Löpning 8-10km
- Sidled 3m, hoppa & täck. Tillbaka 3m, hoppa & täck. 5st, vila 1 minut. Upprepas 3 gånger
- Djupled som ovan.
- Stretching
 - Gå igenom hela kroppen extra noggrant i dag. Är du stelare i någon del, jobba med att mjuka upp den ordentligt

Den som tränar mest blir bäst!

Lycka till med träningen:

Greger