

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

## **Försäsong 24/25 - Styrka**

### **Allmän information**

Utöver de 2 intervallpass ni gemensamt ska genomföra varje vecka så är tanken att ni även ska få in minst 1 styrkepass. Eftersom löpningen sker under tisdagar och torsdagar rekommenderar jag er att lägga styrkepassen under främst fredag-söndag. Det jag vill är därmed att ni får till en vilodag innan de gemensamma passen. Detta för att era kroppar ska orka samt kunna prestera under intervallerna. Det gäller främst de veckorna som ni endast genomför 1 styrkepass. För er som planerar att träna 4-5 dagar i veckan förstår jag att det kan bli svårt att få till en vilodag innan varje intervallpass, men då lägger ni med fördel inte ett tungt benpass dagen innan utan istället någon variant av överkroppspass (så vi håller benen fräscha).

När det gäller övningar så kan man dela upp dem i 2 olika grupper;

1. De "större" övningarna, vilka inkluderar rörelser i flera leder, ex knä, höft och fotled. Dessa övningar kommer därmed att aktivera flertalet muskler samtidigt. Ex; marklyft, knäböj, utfallssteg, bänkpress.
2. De mer "smalare" & mer isolerade övningarna, vilka istället inkluderar rörelser i endast 1 led. Följden av detta blir att endast ett fåtal muskler aktiveras under övningarna. Ex; curls (leg, biceps etc), benspark, sido/framåtlyft.

De veckor ni endast genomför 1 styrkepass rekommenderar jag er att köra ett helkroppspass och då lägga fokus på övningar i kategori 1. Detta för att ni ska lyckas aktivera så många muskler som möjligt under veckan.

Givetvis kan man inkludera några isolerade övningar, men det är inte på dem vi vill ha fokuset.

Planerar ni istället att genomföra 2-3 styrkepass under veckan ger det mer utrymme till att exempelvis dela upp passen i överkropp och underkropp, samt därmed inkludera mer isolerande övningar.

Jag hade rekommenderat er att ge kroppen 2 dagar av välförtjänt vila per vecka, detta för att den ska få tid för återhämtning samt uppbyggnad av muskler, och därmed ges förutsättningarna att kunna prestera. Intervaller och även styrketräning är slitsamt för kroppen.

*Obs! Ni känner givetvis er egna kropp bäst, dvs är ni vana att träna mer och kroppen svarar bra= fortsätt.*

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

## **Upplägg**

Nedan kommer ni finna exempel på övningar vilka är kategoriserade utifrån över- respektive underkropp, samt bål och flås/explosivitet. Vid varje övning finns även en beskrivning som inkluderar olika varianter på övningen samt vad som tränas.

Har man inte tillgång till gym eller någon form av vikt/redskap, men ändå vill genomföra ett styrkepass rekommenderar jag följande:

- kreativitet → det finns mycket man kan använda som belastning (fyllda flaskor/hinkar, däck, ett barn eller 2 etc)
- jobba med tiden → långsamma repetitioner, paus under repetitionen etc.
- teknisk progression → gör den lättare vikten svårare genom att utmana dig själv teknisk. Ska du exempelvis genomföra knäböj och endast har tillgång till en vikt som för dig är "för" lätt? Prova att placera vikten framför dig i front rack position eller varför inte över huvudet?

Detta dokument innehåller inga färdiga träningspass/upplägg utan exempel på övningar för att ge er lite inspiration och tips till styrketräningen. Du behöver inte vara på gymmet i 2 h - jobba med den tid du har. 30 minuter är bättre än 0.

Kom ihåg! För att bli starkare måste vi hela tiden utmana kroppen - "utsätta" den för ex tyngre vikter, fler repetitioner och/eller set, långsammare repetitioner, rörelser som tekniskt utmanar oss (progression). Kör vi alltid samma vikt i knäböj så kommer kroppen vara GRYM på just knäböj med den vikten. Vi vill dock få kroppen att känna att den knappt klarar av det, och därmed känna ett behov av att bygga mer muskelmassa.

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

## **Fokus underkropp**

### Marklyft

Varianter: Traditionella, raka, sumo, rumänska.

Vad tränas: Benmuskulatur och sätet, men även stabiliserande muskulatur.

Underarmarna och greppstyrkan utmanas också (mer i detalj beror på vilken variant, dvs vilka samt hur lederna får jobba).

### Knäböj

Varianter: Back, front, over-head, box, goblet, enbens.

Vad tränas: Benmuskulatur och sätet, men även stabiliserande muskulatur.

### Utfall

Varianter: "På plats", gående, bulgariska, fram/bak, åt sidan, varierad viktplacering (back, front, endast i en hand, över huvudet)

Vad tränas: Benmuskulatur och sätet, men även stabiliserande muskulatur.

### Höftlyft

Varianter: Olika typer av belastning, ex skivstång, smithmaskin, kettlebell, kroppsvikt, enbens.

Vad tränas: Sätet och benmuskulatur med fokus bak- och insida.

### Benpress

Varianter: Sittande/liggande i maskin.

Vad tränas: Benmuskulatur och sätet (genom att variera placering av fötter kan vi fokusera mer på fram/baksida lår)

### Step-Ups

Varianter: Med/utan vikt, variera höjd, vikt på endast en sida (kräver mer stabilitet), ett ben i taget alt. varannan höger/vänster.

Vad tränas: Benmuskulatur och sätet.

### "Flygplanet"

Varianter: Med/utan vikt.

Vad tränas: Stabiliserande muskulatur i bål, baksida lår och sätet. Utmanar även balansen och kroppskontrollen samt låter musklerna kring fotleden jobba.

### Benspark

Varianter: Maskin, enben, kettlebell/hantel på fotrygg sittandes på höjd.

Vad tränas: Framsida lår.

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

### Lårcurl

Varianter: Liggande/sittande i maskin, med band fäst i ex en cage.

Vad tränas: Baksida lår.

### Vadpress

Varianter: Kroppsvikt, upphöjda på step-up bräda, stående/sittande i maskin, smithmaskin.

Vad tränas: Vadmuskulatur.

## **Fokus överkropp**

### Rodd

Varianter: Skivstång, hantlar, kettlebells, sittande/stående i kabelmaskin, supinerat alt pronerat grepp.

Vad tränas: Stora delar av ryggen (från nacke till ländrygg), axlar, underarmar och biceps.

### Press över huvudet

Varianter: Pressar framåt/längst sidan, i maskin/fria vikter, ex hantel, skivstång, kettlebell.

Vad tränas: Axlar, triceps & rygg.

### Bänkpress

Varianter: Hantlar, skivstång, smithmaskin, varierande lutning, bredare/smälare grepp (kroppsvikt= armhävningar)

Vad tränas: Bröst, axlar & triceps.

### Latsdrag

Varianter: Olika typer av grepp, i kabelmaskin, i maskin.

Vad tränas: Rygg, biceps, axlar & underarmar.

### Pull Ups

Varianter: Kroppsvikt, band, extra vikt, maskin, band, excentriska (hopp till övre läget).

Vad tränas: Rygg, biceps, axlar & underarmar.

### Chin Ups (sup. grepp, dvs ej "chins")

Varianter: Kroppsvikt, band, extra vikt, maskin, band, excentriska (hopp till övre läget).

Vad tränas: Rygg, biceps, underarmar & axlar.

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

### Dips

Varianter: Kroppsvikt, maskin, band & extra vikt, mot bänk.

Vad tränas: Triceps, bröst & axlar.

### Biceps curl

Varianter: Hantlar, kabelmaskin, skiv/z-stång, hammarcurl (neutralt grepp).

Vad tränas: Biceps & underarmar.

### French press

Varianter: Hantel, skivstång, sittande/stående.

Vad tränas: Triceps

### Sido/framåtlyft

Varianter: Hantlar, viktplatta, kettlebell, i kabelmaskin.

Vad tränas: Axlar

## **Bål**

### Plankan

Varianter: Sneda, stående, "tiger-planka", traditionell

### Rak crunch

Varianter: Traditionell sit ups, häl-touch, fällkniven, GHD Sit-Ups

### Sned crunch

Varianter: Cykel, krysset, alternerande häl touch, russian twist, sidoliggande fällkniv.

### Farmers walk (toppen för även greppstyrkan)

Varianter: Olika typer av vikt, vikt på endast höger alt vänster sida.

"Jorden runt med vikt" (Stå förslagsvis på knä, greppa KB med båda händer och för den sedan runt kroppen alt huvud).

Sidoböj (ha vikt i endast en hand och luta dig åt den sidan vikten är placerad på)

### Indrag med TRX band/Pilatesboll

Benlyft (sänk båda benen alternativt 1 i taget)

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

Dead bug med pilatesboll

Mountain climber

Varianter: Raka, åt sidan.

!Tänk på att "tippa in" rumpan, och vid övningar som genomförs på rygg, tryck svanken mot golvet och spänn bålen!

## **Flås & explosivitet**

Boxhopp (fokus rörlighet: böj i höft- och knäled vid landning på box, fokus spänst: försök hålla benen raka vid landning på box.

Skridskohopp

Depth jumps

Jämfotahopp

Borsowhopp

Burpees

Devil press

Saxhopp

Kettlebell swing

Squat jump

## **Slutord**

Målet med styrketräningen: Bli mer stabila spelare och hålla oss skadefria, dvs inte bli kroppsbyggare eller långdistanslöpare.

De muskler som får jobba mot tyngdkraften kommer att aktiveras mest och därmed vara de primära musklerna vi jobbar med under övningarna.

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

Tänk på att genomföra övningarna med god teknik och det som för dig är full möjlig rörelse (dvs så långt tekniken tillåter).

VÅGA använda fria vikter, dvs vikter som inte är kopplade till en maskin/ställning. Genom att jobba med fria vikter kommer vi att aktivera stabiliserande muskulatur (ex i rygg och bål) OCH låta vikten anpassa sig till oss istället för tvärtom. Hela passet behöver inte vara fria vikter, men var inte rädd för dem.

## **Ordlista för dig som inte känner dig säker/behöver repetition**

**Rep:** Antalet repetitioner du genomför en övning innan du vilar, ex  $4 \times 8 = 8$  gånger innan vila.

**Set:** Antalet gånger du repeterar ovanstående, ex  $4 \times 8 =$  du genomför 8 reps 4 gånger.

Exempel:  $4 \times 8$  knäböj kommer innebära att du genomför 8 knäböj och vilar ex 60-90 s för att sedan genomföra 8 knäböj igen. Detta repeteras totalt 4 gånger.

**Smithmaskin:** Den maskin där skivstången är fast i en ställning. Detta kommer kräva att du anpassar dig till stången och inte tvärtom, vilket kan generera en skev rörelsebana samt göra att kroppen inte själv behöver stabilisera på samma sätt som om stången vore fri. Av dessa anledningar tycker jag att ni ska vara varsamma med hur stor del den får ta av era pass.

**Kabelmaskin:** Den maskin/ställning där du har ett reglerbart fäste du kan flytta upp/ner och som tillåter rörelse i de flesta riktningar. Fästet är kopplat till viktskivor, vilket gör att du kan reglera vikten utifrån plattornas alternativ. Här kan du ex genomföra rodd, triceps pushdown, lyft för att aktivera axlarna, varianter på biceps curl etc.

**Regression:** När vi anpassar en övning så att den blir lättare att genomföra styrke- och/eller tekniskt.

**Progression:** När vi anpassar en övning så att den blir svårare att genomföra styrke- och/eller tekniskt.

**Supinerat grepp:** När du greppar något med handflatan mot dig.

**Pronerat grepp:** När du greppar något med handflatan vänd bort från dig.

Kontakt: [hannahelf1@hotmail.com](mailto:hannahelf1@hotmail.com)

**Front rack:** När vi har vikten på framsidan av kroppen och genom god rörlighet kan luta vikten mot området kring vårt axelparti. Detta går att genomföra med valfri typ av belastning, dvs inte endast skivstång. Det kan vara utmanande tekniskt, vilket till en början kan kräva att vi minskar på vikten (regression styrkemässigt, men progression tekniskt).

**Superset:** När vi genomför repetitioner på 2 övningar innan vi vilar, ex 8 utfallssteg och 8 saxhopp där vi vilar först efter att 8 repetitioner är genomförda av båda övningarna. Detta kan ni ex använda er av om ni har ont om tid och vill effektivisera ert pass, eller kanske vill ha in lite extra flås genom att kombinera en styrkekrävande övning med en mer pulshöjande?

**Dropset:** Här kommer vi att "droppa" (sänka) vikten under seten innan vi tar vila. Vi kommer ex genomföra så många bicepscurl vi kan med 10 kg hantlar, sedan sänka vikten och direkt genomföra så många curls vi kan på den vikten osv. Här kan man välja om man vill göra endast 1 "dropp" eller om man vill fortsätta med fler innan man tar sin setvila. Detta kan förslagsvis genomföras i slutet på era pass för att verkligen pressa ur det sista.

**Tveka inte på att fråga om det finns oklarheter - kontakta mig eller tränarna, så att de kan föra det vidare till mig om något behöver förtydligas eller om ni har övriga frågor.)**

**Jag kommer vara tillgänglig hela sommaren på:**  
hannahelf1@hotmail.com