

Fysupplägg ÖIBF Herr A, Herr J och P Röd 1-2 sommar 2017

Upplägg:

Dag 1: Intervaller i backe

Dag 2: Fys

Dag 3: Tröskel

Dag 4: Vila

Dag 5: Distans

Dag 6: Fys

Dag 7: Vila

Tränar man annan idrott så kan ni tillgodoräkna er dessa pass – men det är absolut inte förbjudet att köra extra träning. ;-)

Vila är dock viktigt, och minst två dagar/vecka ska det vara vila från all träning.

Kondition (intervaller i backe, tröskel och distans)

Intervaller i backe:

Uppvärmningslöpning i 1,5 km i lugnt tempo

(Backe) 50 – 100 m x 15 – 20 ggr / 100 – 200 m x 8-10 ggr.

Viktigt vid intervaller att det i början är dubbelt så mycket vila som arbete, så om det tar 15 sek att springa 50 meter uppför, så vilar man 30 sek innan man springer igen, detta för att ge kroppen en chans att återhämta sig. Efter några veckor kan man börja minska på vilan för att göra det mer utmanande.

Tips på bra backar:

- Vid Grisberget- start vid viadukten som går under E4 mot Holmen/Öjebyn
- Grisbergets "Öjebysbacke" (ej upptorkat ännu)
- Lindbäcksstadion (ej upptorkat ännu)
- Strömlidabacken (ej upptorkat ännu)

Tröskel:

3–5 km i kuperad terräng.

Börja med ett lägre tempo och få pauser (om pauser behövs) utmana med högre tempo och mindre pauser (alt inga pauser). Vid maximal utmaning, repetera 2 – 4 gånger under samma pass

Distans:

5 km i kuperad terräng.

Börja med ett lägre tempo och få pauser (om pauser behövs) utmana med högre tempo och mindre pauser (alt inga pauser). Vid maximal utmaning, håll högre tempo och sikta på 6-9 km löpning under samma pass.

FYS (Bål):

Planka:

(sidoplanka)
(Vanlig plank) ("Gå på stället" plank)
(Sidostegs plank)

30 sek arbete på varje plank, 1 min vila.
Upprepa 4 ggr.

Fällkniven:

Ligg på rygg, lyft benen i 45 grader (raka ben), lyft överkroppen och försök ta på tårna, gå sakta tillbaka.

Gör så många du kan – vila 1 minut och repetera 4 gånger.
Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=hXQ4NlimNkl>

Liggande benlyft:

Ligg på rygg, lyft benen uppåt samtidigt som du pressar svanken ner i golvet, stanna när benen är rakt upp och håll emot på vägen ner.

upprepa 10 – 15 gånger x 3 gånger. Vila 1 minut mellan varje gång.
Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=B-py5WDYWZA>

Bergsklättrare:

Stå i samma position som att du ska göra en armhävning. Placera fötterna axelbrett isär. Börja med att försöka möta höger knä mot höger armbåge, repetera samma på andra benet.

Gör så många du kan i 30 sekunder, upprepa 4 gånger med 1 minuts vila mellan varje gång.
Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=ITusxO9hhXg>

Rygglyft:

Ligg på mage, tårna i backen och armbågarna i axelhöjd.
Lyft ovandelen på kroppen samtidigt som du lyfter tårna från marken.
Gör så många du kan i 30 sek (väl genomförda rygglyft!) vila 1 minut och repetera 4 gångere.
Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=xaOGHkoTGOQ>

FYS (Ben):

Utfall:

Stå axelbrett med fötterna, ta ett stort kliv framåt och sänk kroppen kontrollerat neråt, låt knät vila någon cm över marken innan du pressar uppåt igen. Händerna i sidan eller i luften, inga händer på knäna!

Gör så många du orkar i 30 sek, vila 1 minut och repetera 4 gånger.

Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=OGtJ8NZaUoY>

Utfall med hopp:

Gör ett vanligt utfall men istället för att kliva ut på samma ben så utförs ett hopp och du landar med andra benet framåt för att göra ett nytt böj. Gör så många du orkar i 30 sek, vila 1 minut och repetera 4 gånger.

Youtubelänk: https://www.youtube.com/watch?v=u4r8Ozsk_uo

Grodhopp:

Hoppa grodhopp framåt, var noga med start och landning, mjuka landningar och ta sats även med armarna.

Hoppa grodhopp bakåt, samma lika, var noga med start och landning!

Gör så många av båda som du kan i 30 sek, upprepa 4 gånger med 1 minuts vila mellan varje set.

Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=4XXXSLDyYvk>

Benböj:

Fötter axelbrett, tårna bör peka lätt utåt. Händerna i sidan eller ovanför huvudet, "sätt dig ner" djupt och pressa upp med fötterna/rumpan och låren. Knäna ska peka utåt och det ska kännas i ben/bål.

Gör så många du kan i 30 sekunder, vila 1 minut och repetera 4 gånger.

Youtubelänk: <https://www.youtube.com/watch?v=04uWkKEXuHE>

Burpees:

Armhävning, upphopp och ner för armhävning igen.

Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jka>

Börja med breda: <https://www.youtube.com/watch?v=ox13LMWMT4c>

Sedan smala: <https://www.youtube.com/watch?v=z8GhVyzb0GI>

Sist vanliga: <https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jka>

Gör varje stil i 30 sekunder, vila 1 minut mellan varje set. Repetera 3 gånger.