

Sommarträning för Särö Seahawks Herrjunior 2022

Under juni och juli ser vi gärna att ni försöker träna lite på egen hand, särskilt ni som inte tränar kondition och styrka i någon annan organiserad form (exempelvis fotboll).

Vi har satt ihop fyra olika pass, två löppass och två styrkepass, som ni enkelt kan göra hemma utan några redskap. Förslagsvis laddar ni ner Runkeeper för att hålla reda på tid och distans när ni springer.

Varje pass tar 20 – 25 minuter. Kombinera valfritt löppass med ett styrkepass och försök få till minst två träningspass om 50 – 60 minuter i veckan. Variera er så att ni kör igenom alla fyra passen under veckan.

Löppass 1, intervall i ökande fart och varierande längd

1. Uppvärmning, 5 – 10 minuter jogging
2. Intervall enligt nedan, 2 gånger;
 - 400 meter i bra joggingtempo, vila 15 - 20 sekunder
 - 300 meter i högt joggingtempo, vila 15 - 20 sekunder
 - 200 meter i högt löptempo, vila 15 - 20 sekunder
 - 100 meter i maxfart, vila 1 minut innan nästa löpomgång
3. Nedjogging (ta dig hem) 5 – 10 minuter

Löppass 2, snabbintervall

1. Uppvärmning, 5 – 10 minuter jogging
2. Sträcka 200 meter, mät förslagsvis upp avståndet mellan några lyktstolpar
3. 4x200 meter i så hög fart ni orkar, vila 30 sekunder mellan varje löpning
Vila en minut, repetera 3 gånger, totalt blir det 12x200 meter.
4. Nedjogging, (ta dig hem) 5 – 10 minuter

Styrkepass allmänt; 40 sek aktivitet, 20 sek vila, 3 varv

1. Knäböj, händerna ovan huvudet
2. Plankan
3. Utfallssteg, vartannat ben, händerna mot höfterna
4. Rygglyft, händerna mot tinningen
5. Armhävningar, valfri variant
6. Upphopp på "bänk", jämfota
7. Sidoplanka med benlyft
8. Grodhopp, två hopp, vänd, hoppa två tillbaka

Styrkepass Bål; 10 – 15 stycken per övning, 3 varv

1. Situps med benen i 90 grader
2. Rygglyft, händerna mot tinningen
3. Bensaxning liggande på rygg, raka ben, vartannat ben över/under, 10 per ben
4. Sidoplanka med benlyft, 10 på varje sida
5. Benlyft liggande på rygg, raka ben

Den bästa träningen är den som faktiskt blir av, så gör allt i en takt och ett tempo (antal) som funkar för dig. Fysträningen gör ni för er egen skull, inte någon annans.

Lycka till!

Hubbe, Mattias och Daniel