



SK Höjden

Försäsong 2022 / 2023

Träningsupplägg

- För att individanpassa försäsongsträningen bör spelare med exempelvis sämre rörlighet lägga större vikt och prioritera rörlighet i sin träning. Samma gäller givetvis avseende uthållighet och styrka.
- Passet “styrka” förutsätter gymtillträde. Om det ej finns så är det fullt möjligt att träna på utegym samt med egen kropp.
- **Observera att bifogat träningsprogram är väldigt ambitiöst. Vi har full förståelse för att träningsprogrammet innebär utmaning att hinna med i vardagen. Anpassa därför efter egen förmåga att genomföra och fokusera på de delar med svagare resultat i genomförda fystester.**
- I de fall vi kör gemensam träning / innebody så ersätts den dagens schemalagda träning.
- Separat resultat från genomförda tester skickas ut inom kort.

Fem femveckorsperioder

- Varje innehåller 3 basveckor – 1 tuffare vecka – 1 lättare vecka
- Period 1: 17- 21
- Period 2: 22- 26
- Period 3: 27 - 31
- Period 4: 32 - 36
- Period 5: 37 - 41

Period 1 – Basvecka 17

- Måndag Styrka + rörlighet
- Tisdag Intervaller
- Onsdag Rörlighet
- torsdag Distanspass (> 45 minuter)
- Söndag Spänst

Period 1 – Basvecka 18 & 19

- Måndag Styrka + rörlighet
- Tisdag Intervaller
- Onsdag Rörlighet
- Torsdag Distanspass (> 60 min)
- Söndag Spänst

Period 1 – Tuffare vecka 20

- Måndag Styrka + rörlighet
- Tisdag Intervaller
- Onsdag Distanspass (> 60 min)
- torsdag Styrka + rörlighet
- Fredag Intervaller
- Söndag Distanspass (> 60 min)

Period 1 – Lättare vecka 21

- Måndag Rörlighet
- Tisdag Distans & återhämtningspass (30 min)
- Torsdag Intervaller
- Fredag Rörlighet

Styrka

1. Uppvärmning minst 15min, om cykel, kadens över 90)
2. Teknikträning (Frivändning 4x8)
3. Gör övningar A och B växelvis (1a,1b,1a,1b...), bara kort vila emellan, öka vikter till varje serie
 - 1A Marklyft 1x12, 1x10, 1x8
 - 1B Bänkprens 1x12, 1x10, 1x8
 - 2A Benböj (djub) 1x15, 1x12, 1x10, 1x8
 - 2B Chins (gummiband/extra vikt ?) 1x15, 1x12, 1x10, 1x8
 - 3A Höftlyft 1x12, 1x10, 1x8
 - 3B Stående Axelpress 1x12, 1x10, 1x8
 - 4A Lårcurl med ett ben 3 x 12+12
 - 4B Stående Vadpress med ett ben 3 x 12+12
4. Bål: Sidoplankan med benlyft, Plankan med höftdipp, Maghjul, Plankan med arm och benlyft, Bålrotation med gummiband...
- 5-8 Serier valfritt
5. Cykel / lunka 5-10min (lätt)

Spänst

1. Uppvärmning minst 15min, om cykel, kadens över 90).
2. 4x5 grodhopp framlänges i rad.
3. 2x(4x5) enbenshopp (fyra gånger per ben).
4. 4x30 meter baklängeslöpning.
5. 4x6 Borzovhopp
6. 4x6 häckar. Spänsthopp över häckar.
7. 4x5 grodhopp baklänges i rad.

Spänstövningar genomförs med vila mellan varje set.

Avsluta med nedjogging och stretch!

Intervaller

- Förslag nedan på olika intervaller. Uppvärmning innan!
1. 100 meter max. Starta på varje minut. 10 gånger. Total tid 10 min.
 2. 70 sek löpning (ca. 85% av max) 20 sek vila. 10 gånger. Total tid 14 min 40 sek.
 3. 2x(6x60sek.) 30 sek gåvila mellan varje. 1 min vila mellan de två serierna. Total tid 29 min.
 4. 15 sek, 30 sek, 45 sek, 1 min, 1,15 min, 1,3 min, 1,45 min, 2 min – 1,45 min, 1,3 min, 1,15 min, 1 min, 45 sek, 30 sek, 15 sek. 30 sek gåvila mellan alla intervaller. Total tid 30 min.
 5. 4x5 minuter. Vila 2 min mellan intervallerna. Total tid 26 minuter.
 6. 3x(3+2+1 min). Börja med 3X3 min löpning. Därefter 3x2 min löpning. Slutligen 3x1 min löpning. 30 sekunders gåvila mellan varje löpning och 1 min vila mellan varje distansbyte. Total tid 23 minuter.

Distanspass

Dessa pass ska genomföras i “lågpulszon” med det means att ni ska kunna lunka / cykla eller liknande och genomföra en conversation.

Tänkvärt

Vad är skillnaden som gör skillnaden?

Det är inte viljan att vinna som får saker att hända.

Det är viljan att förbereda sig för att vinna som verkligen skiljer de som önskar och drömmer från de som får det att bli verklighet.