

**Egenträningsprogram U16 – 08, 09**

**v.27 – v.31**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MÅNDAG** | **TISDAG** | **ONSDAG** | **TORSDAG** | **FREDAG** | **LÖRDAG** | **SÖNDAG** |
| ***v.27* 3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Löp 1** | **Styrka**  | **Löp 2** |  | **Cirkel** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |   |
| ***v.28* 10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Löp 1**  | **Styrka**  | **Löp 2** |  | **Cirkel** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***v.29* 17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
| **Löp 1** | **Styrka** | **Löp 2** |  | **Cirkel** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***v.30*&31 24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **Löp 1** | **Styrka** | **Löp 2** | **Cirkel** | **Löp 1** |  |  |

*Bra jobbat under dessa veckor vi har tränat tillsammans! Ni ska nu under 5 veckor ta mer eget ansvar över er träning och utveckling. Planeringen ovan har en grund på 4–5 träningspass/vecka. Det är ett styrkepass med övningar som vi gjort mycket. Det är två olika löppass med olika intervaller/sprinter. Cirkelpass med fokus på hela kroppen och som ni gjort. Dessa 4-5 träningspass är en grund, vill ni får ni självklart träna mer utöver dessa pass.*

Här är några saker att tänka på som jag skickar med er under er egenträningsperiod:

*1. När ni tränar, oavsett om ni gör det själva, i mindre grupp eller med laget – att vara fokuserad, att visa rätt inställning och attityd och att göra det noggrant är viktiga saker. Ta ut er. Träna gärna ihop med någon under egenträningen. Pressa er och tävla. Bestäm en tid och kör.*

*2. Följ planeringen som finns som en grund och stöd. Komplettera upp med det ni vet att ni behöver förbättra under de ”fria” dagarna.*

*3. Kör ni styrkepasset på något gym, tänk på säkerheten. Ni är där för att träna och det är även andra som är där. Kör alla set och reps och var noggranna med tekniken i alla övningar.*

*4. Kör klubbteknik och skjut på skottrampen. Klubbteknik kan ni köra varje dag. Kör tex. som en del av uppvärmning eller finish efter passets huvuddel. Skjut 100 skott/dag. Hitta 2 favoritställen att sätta pucken.*

*5. För att bibehålla det ni har startat och byggt upp under dessa veckor gäller det nu att ni fortsätter med träningen under juli. Ju fler av er som väljer att fortsätta träna hårt under juli desto roligare kommer ni ha i vinter. Se till att vara förbered.*

**Program Löp 1**

**1.**

- **10m** sprint all-out i backe x 5 st. – vila ca 20s mellan varje sprint.

Vila 2min innan 20m sprint.

- **20m** sprint all-out i backe x 4 st. – vila ca 30s mellan varje sprint.

Vila 2min innan 50m sprint.

**- 40m** sprint fram i backe x 3 st.

**2. 30s jobb/ 30s gåvila – spring på ca 85% av max i en slinga/ löparbana.**

X 5 st – vila 3min – x5 st – vila 3min x 5 = 15 st totalt.

**3. 10s sprint all-out/ vila 30s: - spring 100% all-out på plan mark/bana.**

X 5st x 3 set= 15 st totalt. Vila 4 min efter 5st sprinter.

**Program Löp 2**

1.

- **20m** sprint all-out i backe x 5st -gåvila tbx + ladda om

Vila 2min innan 40m sprint.

**- 40m** sprint all-out i backe x 4st. -gåvila tbx + ladda om

Vila 2min innan 60m sprint.

**- 60m** sprint all-out i backe x 3st. – gåvila tbx + ladda om

**2. DANA 300 (50m x6)**

- Kör 3 reps x 3 set = 9st. totalt.

- När ni kört 1 rep vilar ni 2 min. När ni kört klart 3st vilar ni 3–4 min. Detta upprepar ni 3 gånger.

**Cirkelpass**

1. Sidled snabb-step på box

2. Aktiv planka ner-upp rak kropp

3. Squat-jump med lätt vikt

4. Ryggdrag viktskiva/ band / ryggresning / klapp framför huvud – ländrygg liggande mage

5. Bollkast i golv eller vägg / push-up / band-press fram

Kör övning 1 i 30s sedan vila 15s (redotid till nästa övning) och fortsätt så 30s jobb/ 15s vila övning 1-5. När du kört 1 varv (övn.1–5) – vila 2 min. Kör 5 varv totalt. Har ni inte tillgång till lättare vikter eller bollar mm. så står det alternativa övningar att göra med egna kroppen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fas: U16 juli****Fokus: Helkropp** |  |  |  |  |  |  |
| **Exercise** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Keywords** |  |  |
| ***A1 Landmine-press stång: 1. Snabb 5+5x2, 2. Vanlig tung 8+8 x3*** | Anpassa | 5+5/10+10 | 4 | Bestämt, snabb= med hopp och synkad arm |
| ***A2 Bollkast: 1. Utfall kast rotation 5+5x3, 2. Push från bröst 2 ben 5rep x 3*** | 3kg  | 5 | 5 | Ge max i varje kast! |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***B1 Split-squat med hantlar***  | anpassa | 7+7 | 4 | Knä över tå, stark bål, rakt ner- rakt upp |
| ***B2 Sidoplanka håll stilla 30s / sida.***  |  | 30s/sida | 4 | Armbåge i golv, höfter upp |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***C1 Skaters med hantel vid bröst/ utfall sida*** | anpassa | 7+7 | 4 | Steg ut i sidled – tryck explosivt tbx.  |
| ***C2 Kabeldrag rygg***  | anpassa | 7+7 | 4 | Armen gör jobbet, stabil överkropp, ryck ej.  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***D1 TRX-drag med hälar i golv*** | kropp | 8 | 4 |  |  |  |
| ***D2 Benfällning liggande på rygg långsamt*** | kropp | 5+5 | 4 | Sänk 1 ben i taget mot golv – långsamt! |  |  |
| Vila 90s. mellan set |  |  |  |  |  |  |
| **Finish: Push-ups max-antal (test) x 3.** **Vila 2min mellan.**  |  |   |   |   |   |   |