

SOMMARTRÄNING 2019

U16



Kör hårt och njut av att träna



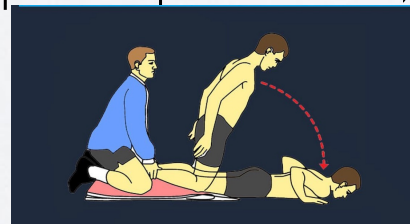
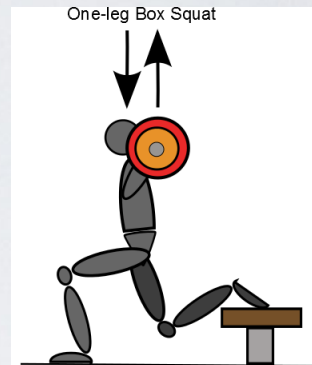
UPPLÄGG OCH TÄNK

- Fokus är kontinuitet, att alltid försöka träna något och följa planen.
- Följ schemat så gott det går, missar du ett pass under en dag så ta igen det på en vilodag, huvudsaken är att du genomför alla pass som ska göras under veckan.
- Viktigt att sätta målet att klara hela sommarens träningsschema och sedan genomföra det.
- När man väl tränar kör man 100%, lägg bort snapchat, instagram etc fullt fokus på passet.
- Varvar 3 olika veckor, 2 "hårda" 1 lugn vecka.
- Utför övningarna rätt, tänk på hur knäna går över tårna och en stolt hållning.
- Skaffa gärna en pilatesboll om ni inte har någon.
- Njuta av att träna och tänk på målet som är att vara ännu starkare i backen
- Knäkontroll innan passen är viktigt! Knäkontroll ligger i bild nr 9.

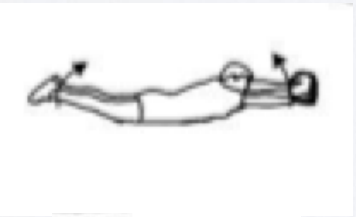


STYRKA I FOKUS BEN (I)

- 30 sek vila mellan set och 1 min mellan övningarna, håll tempot och utför rörelser rätt.
- Uppvärmning cykel eller löp 10 min följt av knäkontroll!
- Kör övningarna med 30 sekunder vila mellan set.
- 1: Benböj med händerna bakom huvudet, använd stav 20x3.
- 2: Upphopp med djup 90-graders ställning 20x3.
- 3: Utfallssteg baklänges, nudda handen på motsatt häl 20x3
- 4: Skridskohopp med djup landning i 90 grader, hitta balans och hoppa igen 20x3.
- 5: Utfallsböj med foten uppe på en bänk eller sten, 15 per ben x4.
- 6: Liggandes med fötter upp på en pilatesboll, rulla in bollen mot rumpan 12x3.
- 7: Nordic hamstring 10x4
- Var noga med att stretcha rejält efter detta pass, framsida, baksida, rumpa, vader.



HELKROPPS STYRKA (2)

- Uppvärmning 10 min cykel eller löpning, knäkontroll och 2 valfria rörlighets övningar. 30 Sek vila mellan set och 1 min mellan övningarna.
- 1: Armhävningar (på knä om du inte orkar alla strikta) 20x3
- 2: Dips mot en bänk 20x3. ↔ 
- 3: Borzovhopp (utfallssteghopp) 30x4.
- 4: Burpees 20x4.
- 5: Rygglyft 20x4. ↔ 
- 6: Fällkniven 20x4. ↔ 
- 7: Plankan 1 minx4.

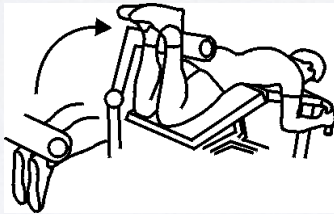
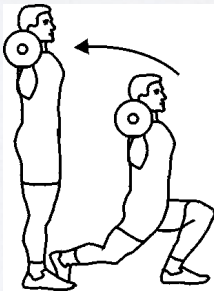
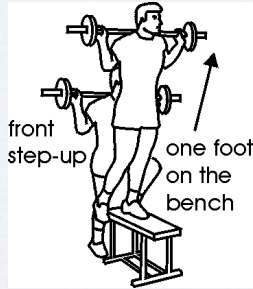


EXPLOSIV BENSTYRKA (3)

- Genomför övningarna och avsluta med bålpass nr 2.
- 10 min löpning/cykel och knäkontroll.
- 1: Burpees med högt upphopp 20x4.
- 2: Hopp upp på bänk eller liknande, landa i störtloppsposition och hoppa upp igen 12x4, utmana i höjd på bänken.
- 3: Djupa skridskohopp, 16x4 tänk på att landa djupt och hitta balans.
- 4: Borzov hopp (Utfallssteg till hopp) så höga som möjligt 16x4
- 5: Djupa upphopp framåt med händerna på höfterna, gör 10 hopp och markera hur långt du kommer så har du 4 omgångar på dig att slå ditt eget rekord (10x4).
- 6: Avsluta med bålpass nr 2.



BENSTYRKA GYM (I)

- **Obs under alla pass på gymmet så utför ni övningarna rätt och försöker inte klara mer vikt än ni är säkra på att ni kan lyfta strikt och rätt!**
- Uppvärmning 10 min rodd alternativt cykel följt av knäkontroll och 15x2 benböj utan vikt
- 1: Benpress 10x4
- 2: Utfallssteg med lätta hantlar 20x4
- 3: Benspark i maskin 10x4
- 4: Hamstring curl i maskin 10x4 
- 5: Utfall fram med max 20kg alternativt en käpp 10x4 
- 6: Step-up på bänk med pinne alternativt max 10kg 16x4 
- Varva ner med 10 min cykel och stretch



SNABBHET/SPÄNST

- Uppvärmning 10 min löp och knäkontroll.
- Vila 1-2 min mellan varje set och 2-3 min mellan varje övning.
- 1: Stegrings lopp 60 meter, långsamt till maxfart x4.
- 2: Starter, gör 4 valfria startpositioner till maxlöp i 40 meter.
- 3: Sätt upp en slalombana med minst 6 svängar som avslutas med maxlöp på 30 meter x4.
- 4: 10 st jämfota hopp över häckar, om du inte har häckar så kör utan och hoppa så långt och högt du kan och landa, hitta kontroll och hoppa iväg igen x4.
- 5: Skridskohopp, va noga med att hitta balansen och kontrollen över knäna i varje landning, 12 st hopp x4.
- 6: Boxhopp upp på bänk, sten eller trapp med händerna i sidan 10 st x4.
- 7: Hopp upp på box, ner och skjut ifrån direkt så högt du kan 10 st x4.



INTERVALLER PLUS BÅLTRÄNING

- Alla intervall pass kommer vara följt av ett rejält bålpass, genomför uppvärmning i 10 min plus knäkontroll följt av intervallträning **plus ett av bålpassen** efter intervallerna.
- Tre olika intervallformer, alla intervaller ska helst genomföras i **uppförsbacke** med hjälp av tidtagare på telefonen eller med hjälp av klockan.
- Intervallpass 1: 45/30 x10 (maxfart, tänk ett skidåk) följt av 15/15 x8. +Bål nr:1
- Intervallpass 2: 70/20sek, x10 följt av 15/15x10 (maxfart).
- Intervallpass 3: 60/60sek x12 +Bål nr:1
- Alternativt intervallpass nr 3: 60/45 x10 (90% av maxfart)



KNÄKONTROLL

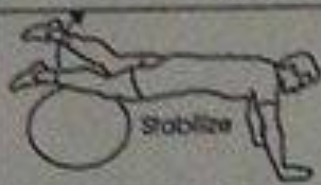
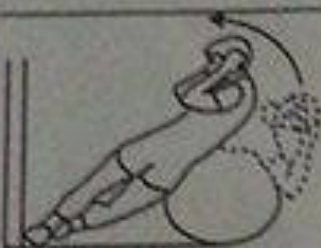
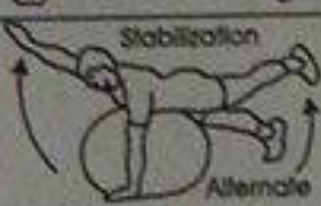
- Minskar risken för skador under utövandet av passen med 64% hos idrottare så gör det innan ni kör igång passen! Fokus på stabilitet och få knät att gå över tårna.
- Enbensböj med foten fram/sidan/bak 10x2 på varje ben, händerna på höften.
- Enbensböj med foten fram/sidan/bak 10x2 på varje ben, händerna rakt upp i luften.
- Höftlyft på ett ben gärna på en fotboll annars utan 10x3 per ben.
- Utfallsteg med skjut upp på tå, hitta balans och fall ut igen 16x2
- Långsamma benböj med sträckta armar ovanför huvudet 10x2



Bålpass nr 1



Mage och ryggövningar (gymnastprog)

1	 10 + 10 x 3
2	 20 x 3
3	 10 + 10 x 3
4	 10 + 10 x 3
5	 5 varv + 5 varv x 3
6	 20 x 3
7	 20 x 3



Bålpass nr 2

Utför 2 varv



1



10 sit-ups



2



12 flutter kicks



3



8 leg raises



4



10 cycling crunches



5



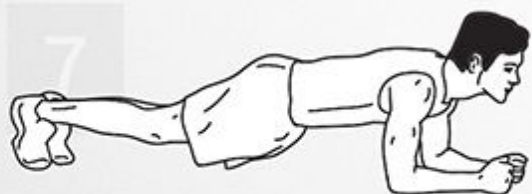
10 knee crunches



6



8 leg pull-ins



7



10 e/plank arm reaches



8

30sec elbow plank



9



10 body saw

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v1	Styrka 1 Alt Gym 1	Intervall 1	Löpning A2 45min +Bål 2	Styrka 2	Spänst/ Snabbhet	VILA	VILA
v2	Styrka 2	Intervall 2	VILA	Styrka 3	Spänst/ Snabbhet	VILA	VILA
v3	Styrka 1 Alt Gym 1	Intervall 3	VILA	Styrka 3	VILA	VILA	VILA





LYCKA TILL I SOMMAR OCH KÖR HÅRT!

Vid frågor kring träning, kost eller övningar så tveka inte på att kontakta
Sixten på mail: Sixtensvensson95@gmail.com eller Mimmi:
aem.persson@gmail.com