



GF Kroppskultur Dam-A

Försäsongen 2023 - fysträning Del 2



2 st. kollektiva pass + 1 st. individuell

Träningsupplägg – 2ggr./v kombination styrka/uthållighet + egen distans löpning

Individuell distanslöpning (distanslöpning är mellan 6 – 10 km. det bero på din form)

- Exempel 1: sträcka 6 km 2 x 3km med puls mellan 70-80 %. Villa mellan set.
- Exempel 2 sträcka 7 km 2x 3,5 km med puls mellan 70-80%
- Exempel 3: sträcka 10 km 3 x 3,5 km med puls 70% Villa mellan set

Under löpningen Puls borde vara mellan 140-160.

Anteckningar:

Spelare tar ansvar för kost/sömn, egen träning, träning.



Träning Nr. 1 - tisdag

Del 1 (Styrka)

Träning genomförs med 30% av 1MR (max) Övningar genomförs explosivt.

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Knäböj | (3x25 reps) | Skivstång |
| 2. Marklyft | (3x25reps) | Skivstång |
| 3. Triceps | (3x30 reps) | En hantel över huvudet sittande |
| 4. Magmuskler | (3x30 reps) | Crunch |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Ben lyft |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning

- | | |
|------------------|-----------------|
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |

5 min lätt jogga eller promenad + stretch

Träning Nr. 2 - torsdag

Del 2 (Styrka)

Träning genomförs med 40 – 60% av 1MR (max)

Uppvärmning 10 min

1. Bänkpress	(3x30 reps)	Skivstång
2. Militärpress	(3x30reps)	Skivstång
3. Biceps	(3x30 reps)	Skivstång/Hantlar
4. Vader	(3x30 reps)	Skivstång max 20 kg
5. Magmuskler	(3x30 reps)	Medicin boll i par - explosivt

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning ca 10 min

Set 1

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

PAUS 4min gående

Set 2

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

PAUS 4min gående

Set 3 (om spelare klarar)???

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

5 min lätt jogging eller promenad

Träning Nr. 3 - tisdag

Del 1 (Styrka)

Träning genomförs med 30% av 1MR (max) Övningar genomförs explosivt.

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Knäböj | (3x25 reps) | Skivstång |
| 2. Marklyft | (3x25reps) | Skivstång |
| 3. Triceps | (3x30 reps) | En hantel över huvudet sittande |
| 4. Magmuskler | (3x30 reps) | Crunch |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Ben lyft |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning

- | | |
|------------------|-----------------|
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |
| 4 min HÖGT TEMPO | (90–95% av max) |
| 3 min löpning | (60–70% av max) |

5 min lätt jogga eller promenad + stretch

Träning Nr. 4 - torsdag

Del 2 (Styrka)

Träning genomförs med 40 – 60% av 1MR (max)

Uppvärmning 10 min

1. Bänkpress	(3x30 reps)	Skivstång
2. Militärpress	(3x30reps)	Skivstång
3. Biceps	(3x30 reps)	Skivstång/Hantlar
4. Vader	(3x30 reps)	Skivstång max 20 kg
5. Magmuskler	(3x30 reps)	Medicin boll i par - explosivt

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning ca 10 min

Set 1

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

PAUS 4min gående

Set 2

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

PAUS 4min gående

Set 3 (om spelare klarar)???

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 60 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

Villa 45 sec gående

400 m HÖGT TEMPO (90% max)

5 min lätt jogging eller promenad

Träning Nr. 5 - tisdag

Del 1 (Styrka)

Träning genomförs med 30% av 1MR (max) Övningar genomförs explosivt.

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Knäböj | (3x25 reps) | Skivstång |
| 2. Marklyft | (3x25reps) | Skivstång |
| 3. Triceps | (3x30 reps) | En hantel över huvudet sittande |
| 4. Magmuskler | (3x30 reps) | Crunch |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Ben lyft |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning ca 10 min

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 1 min lagom jogging | (50% max) |
| 2 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 2 min lagom jogging | (50% max) |
| 3 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 3 min lagom jogging | (50% max) |
| 2 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 2 min lagom jogging | (50% max) |
| 1 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 1 min lagom jogging | (50% max) |

5 min jogging/promenad + stretch



Träning Nr. 6 - torsdag

Del 1 (Styrka)

Träning genomförs med 30% av 1MR (max)

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------|
| 1. Bänkpress | (3x30 reps) | Skivstång |
| 2. Militärpress | (3x30 reps) | Skivstång |
| 3. Biceps | (3x30 reps) | Skivstång/Hantlar |
| 4. Vader | (3x30 reps) | Skivstång max 20 kg |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Medicinsboll i par - explosivt |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

10 min uppvärmning/stretchning

Max tempo x 3 set

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

(X 3)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

Efter tredje set 5 min jogging/promenad + stretch

Träning Nr. 7 - tisdag

Del 1 (Styrka)

Träning genomförs med 30% av 1MR (max) Övningar genomförs explosivt.

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Knäböj | (3x25 reps) | Skivstång |
| 2. Marklyft | (3x25reps) | Skivstång |
| 3. Triceps | (3x30 reps) | En hantel över huvudet sittande |
| 4. Magmuskler | (3x30 reps) | Crunch |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Ben lyft |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

Uppvärmning/stretchning ca 10 min

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 1 min lagom jogging | (50% max) |
| 2 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 2 min lagom jogging | (50% max) |
| 3 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 3 min lagom jogging | (50% max) |
| 2 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 2 min lagom jogging | (50% max) |
| 1 min. HÖGT TEMPO | (90–95% max) |
| 1 min lagom jogging | (50% max) |

5 min jogging/promenad + stretch

Träning Nr. 8 - torsdag

Del 1 (Styrka) 40 – 45 min

Träning genomförs med 30% av 1MR (max)

Uppvärmning 10 min

- | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------|
| 1. Bänkpress | (3x30 reps) | Skivstång |
| 2. Militärpress | (3x30reps) | Skivstång |
| 3. Biceps | (3x30 reps) | Skivstång/Hantlar |
| 4. Vader | (3x30 reps) | Skivstång max 20 kg |
| 5. Magmuskler | (3x30 reps) | Medicin boll i par - explosivt |

Del 2 (Uthållighet - kondition)

10 min uppvärmning/stretchning

Max tempo x 3 set

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

(X 3)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

30 sec. 100%

15 sec. Promenad (snabba)

Efter tredje set 5 min jogging/promenad + stretch