

Sommarträningsprogram 2023 Version 1

Träningspassen är upplagda så att de kan göras med minimalt med utrustning.

Sprid ut passen över veckorna som ni själva vill men kör max 2 dagar på raken och ta sen en vilodag.

Värm upp inför varje pass med lätt jogg (eller hopprep) och axelkontroll med gummiband.

Ordförklaring:

WOD = Workout Of the Day (dagens pass)

AMRAP = As Many Reps As Possible, (så många repetitioner/varv som möjligt)

Set = Varv

Reps = repetitioner

Ackumulera = samla ihop / sammanlagt

Vecka 1

Pass 1

o Styrka:

- Knäböj Hopp 3x10reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 3x5reps

o WOD:

- 5 varv på tid av:

400m löpning

15 Armhävningar

Pass 2

o Styrka:

- Utfallssteg 3x10 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 1 min

o WOD:

- Varje minut på minuten i 30 min:

4 armhävningar

8 situps

12 knäböj

Pass 3

o WOD:

- 6 varv av:

Sprinta 30 sek

Jogga 2 min

Promenera 2 min och 30 sek

Visualisera (föreställ) dig en handbollsmatch.

Sprint = betyder löpning i maxfart. Se framför dig hur du löper hem och förhindrar ett kontringsmål eller hur du löper på egen kontring.

Jogg = Står för allt jobb du gör på planen. Ett tufft och intensivt försvarsspel, uppspel, anfallsspel och hemjobb.

Promenad = Tid för återhämtning, tänk dig en timeout eller halvtidspaus. Andas och ladda om.

Vill du göra det ännu mer handbollslikt:

Bryt av sprinten och ändra riktning = Först försvarsjobb sedan direkt egen kontring.

Löpningen blir då ca 15 sek i vardera riktning.

Vecka 2

Pass 1

o Styrka:

- Knäböj Hopp 4x8reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 4x4reps

o WOD:

- 21-15-9 reps på tid av:

Squat jump

Armhävningar

Vila 3 min

400m löpning, max fart

Pass 2

o Styrka

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 4x5hopp för max längd

o WOD:

- 50-40-30-20-10 reps på tid av:

Situps

Up-down (låren i backen och stå upp, nästan som en burpee)

Pass 3

o Styrka:

- Utfallssteg 4x8 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 90sek

o WOD:

- 3 varv på tid av:

400m löpning

21 Knäböj

12 Armhävningar

Pass 4

o Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

Vecka 3

Pass 1

o Styrka

- Knäböj Hopp 6x6reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 5x4reps

o WOD:

- På tid:

1000m löpning

50 Knäböj

Ackumulera 1 min Handstående

Pass 2

o Styrka:

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 5x5hopp för max längd

o WOD:

4x800m löpning 2 min vila emellan

Tänk dig att vi är iväg på cup. Många matcher på få dagar.

Nu är vi i slutspel och vi startar med åttondelsfinal.

Vid förlust har vi spelat färdigt, vid vinst har vi minst en match till. Målet är final.

Löp ditt max vid varje varv. Varje varv är en ny match.

Pass 3

o Styrka:

- Utfallssteg 6x7 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 90 sek på färre försök än förra veckan

o WOD

- 5 varv på tid av:

200m löpning

10 Armhävningar

10 Knäböj

Vecka 4

Pass 1

o Styrka:

- Knäböj Hopp 8x5reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 5x5reps

o WOD:

- 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps av:

Situps

Sprinta 100m mellan seten

Nu är det match igen. Och inte vilken match som helst, det är dags för semifinal.

Vid vinst väntar finalen men det krävs att vi gör jobbet här och nu för att vi ska ta oss dit.

Tryck i ditt max vid varje löpning, för varje löpning du gör är du ett steg närmare målet.

Pass 2

o Styrka:

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 6x5hopp för max längd

o WOD:

- 10min AMRAP:

10 armhävningar

10 situps

10 boxhopp 50 cm (parkbänk eller liknande funkar utmärkt)

Pass 3

o Styrka

- Utfallssteg 8x8 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 2 min

o WOD:

- 3 varv på tid av:

400 m löpning

30 Situps

15 Knäböj med hopp

Pass 4

o Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

Vecka 5

Pass 1

o Styrka

5 Superset

- 10 Knäböj med hopp
- 5 Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt)

o WOD

▪ Löpning, på tid:

800m

400m bakåt

800m

400m bakåt

Pass 2

o WOD

▪ Tabata Something Else:

20 sek arb 10 sek vila x 8 per övn, ingen vila mellan övningarna.

Burpees

Armhävningar

Situps

Knäböj

Först gör du 8 varv med burpees (20sek arb/ 10 sek vila). Efter det går du direkt vidare med 8 varv armhävningar (20sek arb/ 10 sek vila).

Pass 3

o Styrka:

5 Superset

- 10 Utfallssteg med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 2 min på färre försök än förra veckan
- WOD:

5x400m löpning, 2 min vila emellan

Pass 4

• WOD:

Spring 1500m på tid