**Träningsschema för gym Hallby p-07/08**

Under början av säsongen (augusti/september) vill vi att ni tränar 2 pass styrka utöver handbollsträningarna. Förslagsvis gör du detta uppdelat i överkropp/underkropp under denna inledande period.

* Använd gärna gratisappen Repcount, där du kan lägga in dessa pass så du har dem med i mobilen. (Här kan du också t.ex. anteckna datum, övningar, belastning, hur det kändes m.m.)
* Antal set och rep är förslag. Om du inte tränat så mycket styrketräning tidigare är det bättre att köra fler repetitioner med lite lägre belastning. (Förslagsvis 3 set\* 12 reps om övningen är ny för dig, 3\* 8 om du är mer van.) När tekniken sitter ska ni använda tillräckligt tunga vikter och träna tillräckligt nära failure (”på gränsen”, 1-3rep ifrån.)
* Obs! Vid styrketräning ska du vila mellan seten, mellan 1-2 minuter beroende belastning.

**Underkropp**

* Uppvärmning: löpning, cykling, etc. 5-10 minuter
* Marklyft 3 set \* 8 reps
* Knäböj 3 set \* 8 reps
* Boxhopp (hoppa jämfota upp på box/bänk) 3 set \* 10
* Utfallssteg bakåt i Smith-maskin (alt. Bulgarisk split) 2 set \* 10 per ben
* Bencurl (sittande eller liggande) 2 set \* 10 per ben
* Benspark 2 set \* 10 per ben

**Finisher**: AMRAP 4 (=As Many Reps As Possible på 4 minuter). *Spara resultatet (antal rundor (& reps) så du kan jämföra med kommande pass.*

* 8 burpees med hopp över stång i sida + Russian twist med vikt/boll 10 ggr åt varje håll, totalt 20 rep.

**Överkropp**

* Uppvärmning:

1. Löpning, cykling, etc. 5 minuter

2. rörlighetsövningar med pinne 3 övningar \*15

3. Frivändning med låg belastning för att öva tekniken 2 set\* 10 rep

* Pullups alt dra dig upp till låg stång (rygg) 2 set \* max
* Latsdrag i maskin (rygg) 3\*8-10
* sittande rodd (kabel) (rygg) 3\*8-10
* Bänkpress med stång alt bröstpress med hantlar (bröst) 3 \*8-10
* axelpress (stående eller sittande, alt. i Smith-maskin) (axlar) 3 \*8-10
* Dips (I dipsställning (ev gummiband), alt. på bänk/annan övn. 2\* max

**Finisher:** AMRAP 4 (=As Many Reps As Possible på 4 minuter) *Spara resultatet så du kan jämföra med kommande pass.*

1. Pushups
2. Devils press

Alt.

Roddmaskin- ro 500 m så snabbt du kan (skriv ner tiden)