



**Off season practice – Barmarksträning
- Kuivaharjoittelu**

Content – Innehåll - Sisältö

Area - Område - Alue	Page - Sida - Sivut
Content – Innehåll - Sisältö	2
Thank you – Tack - Kiitos	3
Training – Träning - Harjoittelu	4
Strength – Styrka - Voima	5
Speed – Snabbhet - Nopeus	6
Stamina – Uthållighet - Kestävyys	7
Analyze – Analysera - Analysoi	8
Circle Training – Cirkelträning – Kuntopiiri	10
Picture order – Bildordning - Kuvajärjestys	11
Warm up – Uppvärmning - Lämmittely	12
Jumping – Hopp - Hyyt	21
Upper body – Överkroppen - Ylävartalo	37
Legs – Benen - Jalat	57
Running – Löpning - Juoksu	76
Coordination – Koordination - Koordinaatio	82
Duelling – Kamp - Taistelu	86
Other Drills – Andra övningar – Muut Harjoitteet	97



Thank you – Tack - Kiitos

Thank you for buying this book. I hope you will be satisfied and find the practices useful. The practices you will find on the coming pages are without any weights, except for your own body or your friends body, of course you can add some weights into many of the practices, but they will work really good without as well. Use them out- or indoors, alone, in pairs or with the whole team. By combining drills you get new form of practices or drills for your athletes. / Jukka Aro

Tack för att du har köpt den här boken. Jag hoppas att du blir nöjd och att du har stor nytta av övningarna. Övningarna som kommer längre fram i boken är helt utan vikter, förutom din egen eller din kamrats, givetvis kan man lägga på extra vikter på många av övningarna, men de fungerar lika bra utan. Använd övningarna utom- eller inomhus, själv, i par eller för hela gruppen/laget. Genom att kombinera övningar får du fram nya träningar eller övningar. / Jukka Aro

Kiitos, kun ostit tämän kirjan. Toivon että olet tyytyväinen ja, että harjoitteille tulee olemaan käyttöä. Harjoitteet jotka löydät tästä kirjasta ovat ilman painoja, (vain oma tai kaverin vartalon paino) tietenkin voit lisätä painoja moniin harjoitteisiin, mutta ne toimivat ihan yhtä hyvin ilman. Harjoitteet soveltuvat ulko- ja sisätreeneihin, yksin, pareittain tai yhdessä koko joukkueen kanssa. Yhdistämällä harjoitteita saat uusia harjoituksia tai harjoitteita. / Jukka Aro



Training – Träning - Harjoittelu

In general you can say there are two ways of looking at practice and how you should perform it. The first one is about making a big amount of repetitions, sets and practices for each muscle group.

50-70%, 10-15 repetitions X 5-10 sets and > 4 practices for each muscle group.

The other one is closer to the one used during maximum strength practice.

70-80%, 6-10 repetitions X 3-5 sets and < 4 practices for each muscle group.

Man kan förenklat säga att det finns två generella synsätt på träningsmetoder. Den första handlar om att göra ett stort antal repetitioner, set och övningar per muskelgrupp.

50-70%, 10-15 repetitioner X 5-10 set och > 4 övningar per muskelgrupp

Det andra synsättet är mer lik den som används vid träning av maximalstyrka.

70-80%, 6-10 repetitioner X 3-5 set och < 4 övningar per muskelgrupp.

Voidaan yksinkertaistamalla sanoa, että on kaksi harjoitusnäkökulmaa.

Ensimmäinen suosii suurta määrää toistoja, sarjoja ja harjoitteita lihasryhmää kohden.

50-70%, 10-15 toistoa X 5-10 sarjaa ja > 4 harjoitetta lihasryhmää kohden.

Toinen näkökulma on lähempänä tapaa jota käytetään maksimilihasvoimaa haettaessa.

70-80%, 6-10 toistoa X 3-5 sarjaa ja < 4 harjoitetta lihasryhmää kohden.



Strength – Styrka - Voima

Strength practice

Training model	Effort (%)	Repetitions	Sets	Rest
Maximum	85-100	1-3	2-5	3-5 min
Muscle growth	70-80	8-12	3-6	2-4 min
Explosive	70-85	4-6	3-6	2-5 min
Speed	40-70	6-10	3-6	2-4 min
Stamina	40-60	15-50	2-4	30 sec-2 min
Learning	Easy	8-12	2-4	2 min

Styrketräning

Träningsmodell	Belastning (%)	Antal Rep.	Antal Set	Vila
Maxstyrka	85-100	1-3	2-5	3-5 min
Muskeltillväxt	70-80	8-12	3-6	2-4 min
Explosivstyrka	70-85	4-6	3-6	2-5 min
Snabbstyrka	40-70	6-10	3-6	2-4 min
Uthållighetsstyrka	40-60	15-50	2-4	30 sek-2 min
Inläring	Lätt	8-12	2-4	2 min

Voimaharjoittelu

Harjoitusmalli	Rasitus (%)	Toistoja	Sarjoja	Tauko
Maksimaalinen	85-100	1-3	2-5	3-5 min
Lihaskasvu	70-80	8-12	3-6	2-4 min
Räjähtävä	70-85	4-6	3-6	2-5 min
Nopeus	40-70	6-10	3-6	2-4 min
Kestävyys	40-60	15-50	2-4	30 sek-2 min
Opettelu	Kevyt	8-12	2-4	2 min



Speed – Snabbhet - Nopeus

Speed practice

Training model	Effort (%)	Work	Rest	Repetitions	Sets
Frequency	Max	5-20 Sec	1-2 min	4-6	1-3
Acceleration	Max	3-20 Sec	30s-3min	5-6	1-3
Maximum	Max	5-8 Sec	1-8 min	5-6	1-3

Snabbhetsträning

Träningsmodell	Belastning (%)	Arbete	Vila	Antal Rep.	Antal Set
Frekvens	Max	5-20 Sek	1-2 min	4-6	1-3
Acceleration	Max	3-20 Sek	30s-3min	5-6	1-3
Maximal	Max	5-8 Sek	1-8 min	5-6	1-3

Nopeusharjoittelu

Harjoitusmalli	Rasitus (%)	Työtä	Tauko	Toistoja	Sarjoja
Frekvenssi (tiheys)	Max	5-20 Sek	1-2 min	4-6	1-3
Kiihdytys	Max	3-20 Sek	30s-3min	5-6	1-3
Maksimaalinen	Max	5-8 Sek	1-8 min	5-6	1-3



Stamina – Uthållighet - Kestävyys

Stamina practice (Aerob/Anaerob)

Training model	Effort (%)	Work	Rest	Repetitions	Sets
Short-short interval	85-100	10-20 Sec	10-15 Sec	20-60	1-5
Short interval	85-100	30-90 Sec	15-30 Sec	10-25	1-3
Long interval	85-100	2-10 min	1-5 min	2-10	1-2
Speed Stamina (anaerob)	Max	10-20 Sec	3-6 min	2-5	1-3
Maximum tempo stamina (anaerob)	Max	20-90 Sec	2-15 min	2-10	1-2

Uthållighetsträning (Aerob/Anaerob)

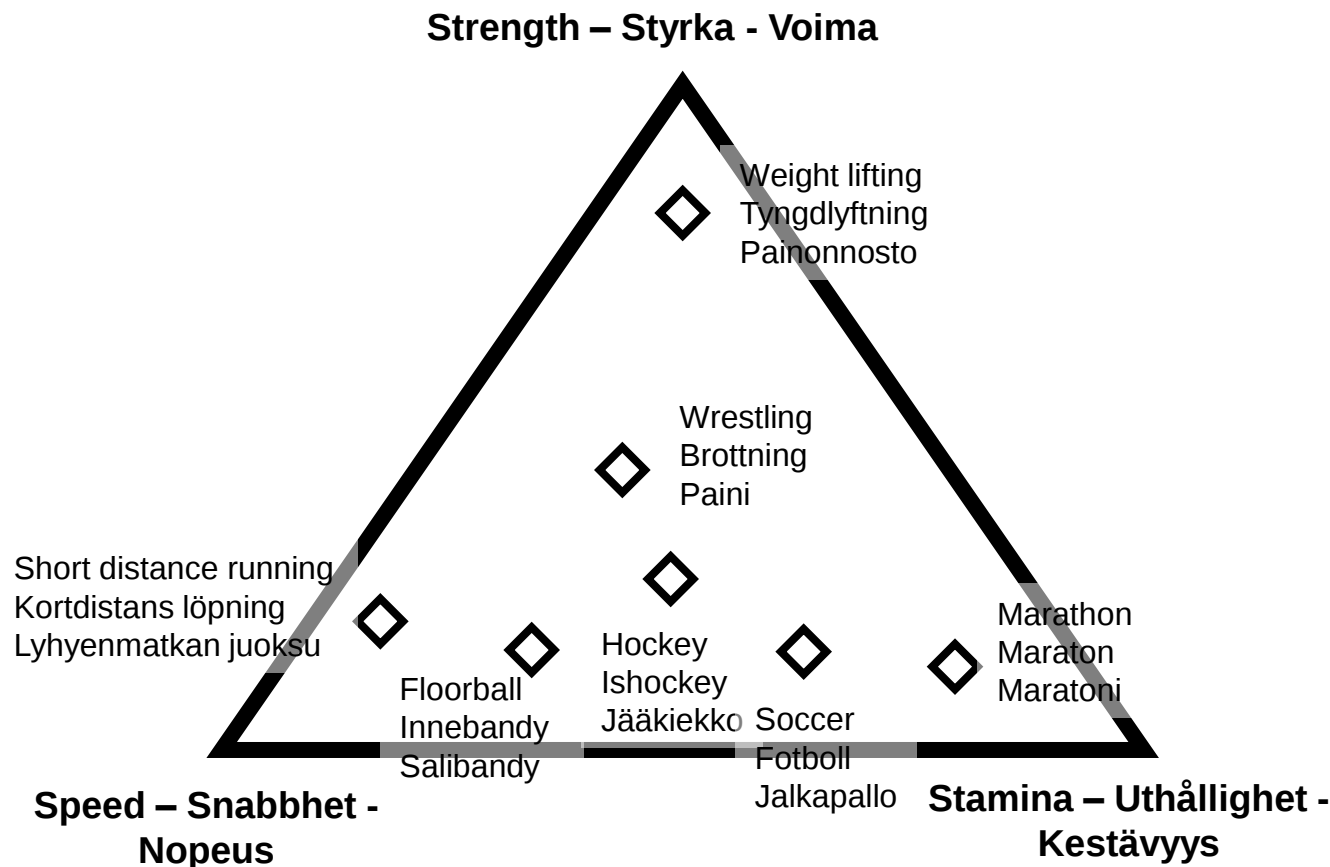
Träningsmodell	Belastning (%)	Arbete	Vila	Antal Rep.	Antal Set
Kort-kort intervall	85-100	10-20 Sek	10-15 Sek	20-60	1-5
Kort intervall	85-100	30-90 Sek	15-30 Sek	10-25	1-3
Lång intervall	85-100	2-10 min	1-5 min	2-10	1-2
Snabbhetsuthållighet (anaerob)	Max	10-20 Sek	3-6 min	2-5	1-3
Maximal tempo uth. (anaerob)	Max	20-90 Sek	2-15 min	2-10	1-2

Kestävyysharjoittelu (Aerob/Anaerob)

Harjoitusmalli	Rasitus (%)	Työtä	Tauko	Toistoja	Sarjoja
Lyhyt-lyhyt intervalli	85-100	10-20 Sek	10-15 Sek	20-60	1-5
Lyhyt intervalli	85-100	30-90 Sek	15-30 Sek	10-25	1-3
Pitkä intervalli	85-100	2-10 min	1-5 min	2-10	1-2
Nopeuskestävyys (anaerob)	Max	10-20 Sek	3-6 min	2-5	1-3
Maksimaalinen vauhti kestävyys (anaerob)	Max	20-90 Sek	2-15 min	2-10	1-2



Analyze – Analysera - Analysoi



What are the demands in your sport? What and how should you practice? This picture gives some guidance. Ex. Hockey requires both speed and stamina, but less strength than in wrestling and they don't need to have the stamina of a marathon runner. - Vilka är kraven för din sport? Vad och hur bör du träna? Till vänster har du en bild, med några sporter inprickade. Ex. Hockey kräver både snabbhet och uthållighet, men mindre styrka än t.ex. brottning och en hockeyspelare behöver inte ha en maraton löpares uthållighet. - Mitkä ovat lajisi vaatimukset? Mitä ja miten sinun pitäisi harjoitella? Vasemmalla näet kuvan, johon muutama laji on sijoitettu. Esim. jääkiekko vaatii nopeutta ja kestävyyttä, mutta vähemmän voimaa kuin paini ja jääkiekonpelaajalla ei tarvitse olla maratoonarin kestävyys.

Analyze – Analysera - Analysoi

Strength – Styrka - Voima

Max. Strength
Max styrka
Maksimi voima

Explosive strength
Explosiv styrka
Räjähtävä voima

Acceleration speed
Accelerationssnabbhet
Kiihdytys nopeus

Max. speed
Max snabbhet
Maksimi nopeus

Anaerob
(mjölksyra)
(Maitohappo) Aerob
(uthållighet)
(kestävyys)

Speed – Snabbhet - Nopeus

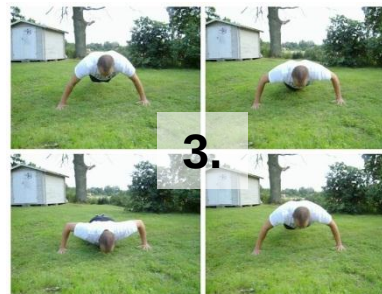
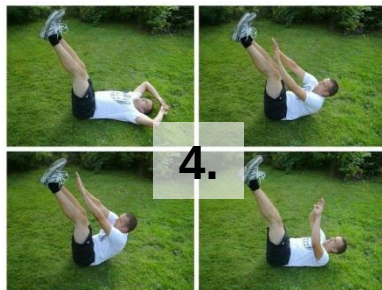
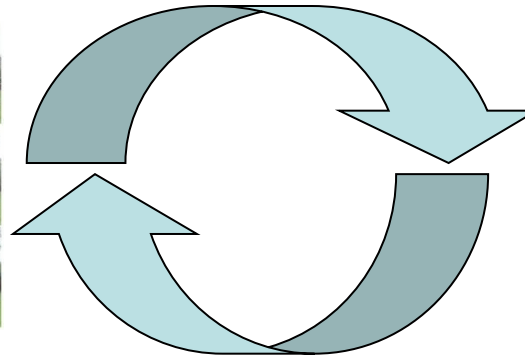
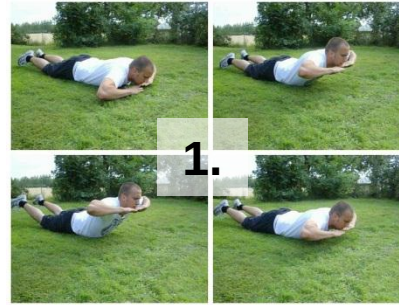
Time – Tid - Aika

The picture from previous page with some training terms.

Bilden från föregående sida med några träningstermer.

Edellisen sivun kuva, muutamalla harjoitustermillä.

Circle Training – Cirkelträning – Kuntopiiri

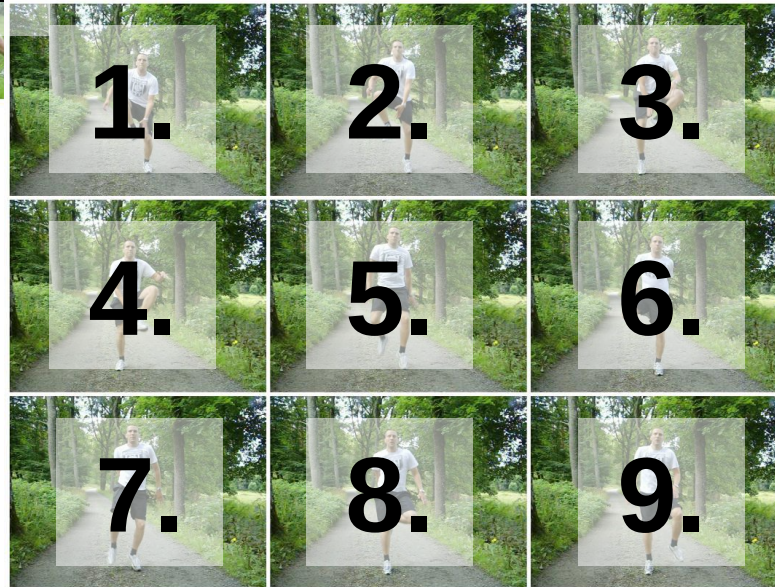
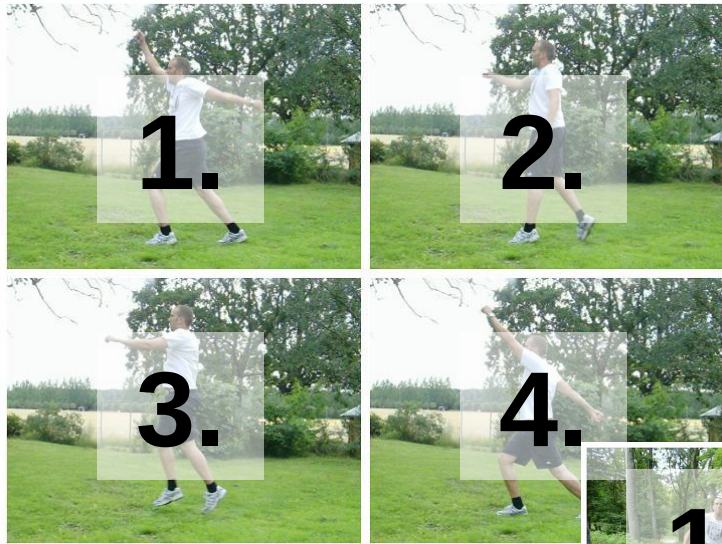


To left you see one example of how circle training could be performed: 1. Upper body - back 2. Legs/jumping 3. Upper body – arms 4. Upper body – Stomach 5. Jumping/Coordination/Whole body 6. Legs

Till vänster ser du ett exempel på möjligt upplägg vid cirkelträning: 1. Överkropp - rygg 2. Ben/hopp 3. Överkropp – armar 4. Överkropp – Mage 5. Hopp/Koordination/Hela kroppen 6. Ben

Vasemmalla näet esimerkin kuinka voit harjoitella kuntopiiri muodossa: 1. Ylävartalo – Selkä 2. Jalat/hyppyjä 3. Ylävartalo – kädet 4. Ylävartalo – maha 5. Hyppyjä/Koordinaatio/koko vartalo 6. Jalat

Picture order – Bildordning - Kuvajärjestys



On the left you see the order of the pictures, follow the numbering to see how the practice is performed.

Till vänster ser du ordningen på bilderna, följ bara numreringen, för att se hur övningen genomförs.

Vasemmalla näet kuvajärjestyksen, seuraa numeroituja kuvia, niin näet kuinka harjoite suoritetaan.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Warming up is obvious for every coach and for a serious athlete, so I will not go deeper into it. The purpose is clear, to avoid injuries and to maximize your performance.

Uppvärmning är självklart för varje tränare och för en seriös idrottare, därför går jag inte djupare in på det här, syftet är självklart att undvika skador och maximera prestationen.

Lämmittely on itsestään selvää jokaiselle valmentajalle ja tosissaan olevalle urheilijalle, siksi en syvenny siihen sen enempää. Lämmittelyn tarkoitus on tietenkin välttää loukkaantumisia ja maksimoida suoritus.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Running

Löpning

Juoksu

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Left arm – right foot, right
arm left foot in front.

Stand still or run
forward/backwards

Vänster arm – höger fot,
höger arm – vänster fot på
framsidan

Stå still eller löp
framåt/bakåt.



Vasen käsi – oikea jalka,
oikea käsi – vasen jalka
vartalon etupuoolella

Seiso paikallaan tai juokse
eteen- tai taaksepäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Left arm – right foot, right
arm left foot behind your
back.

Stand still or run
forward/backwards

Vänster arm – höger fot,
höger arm – vänster fot
bakom ryggen.

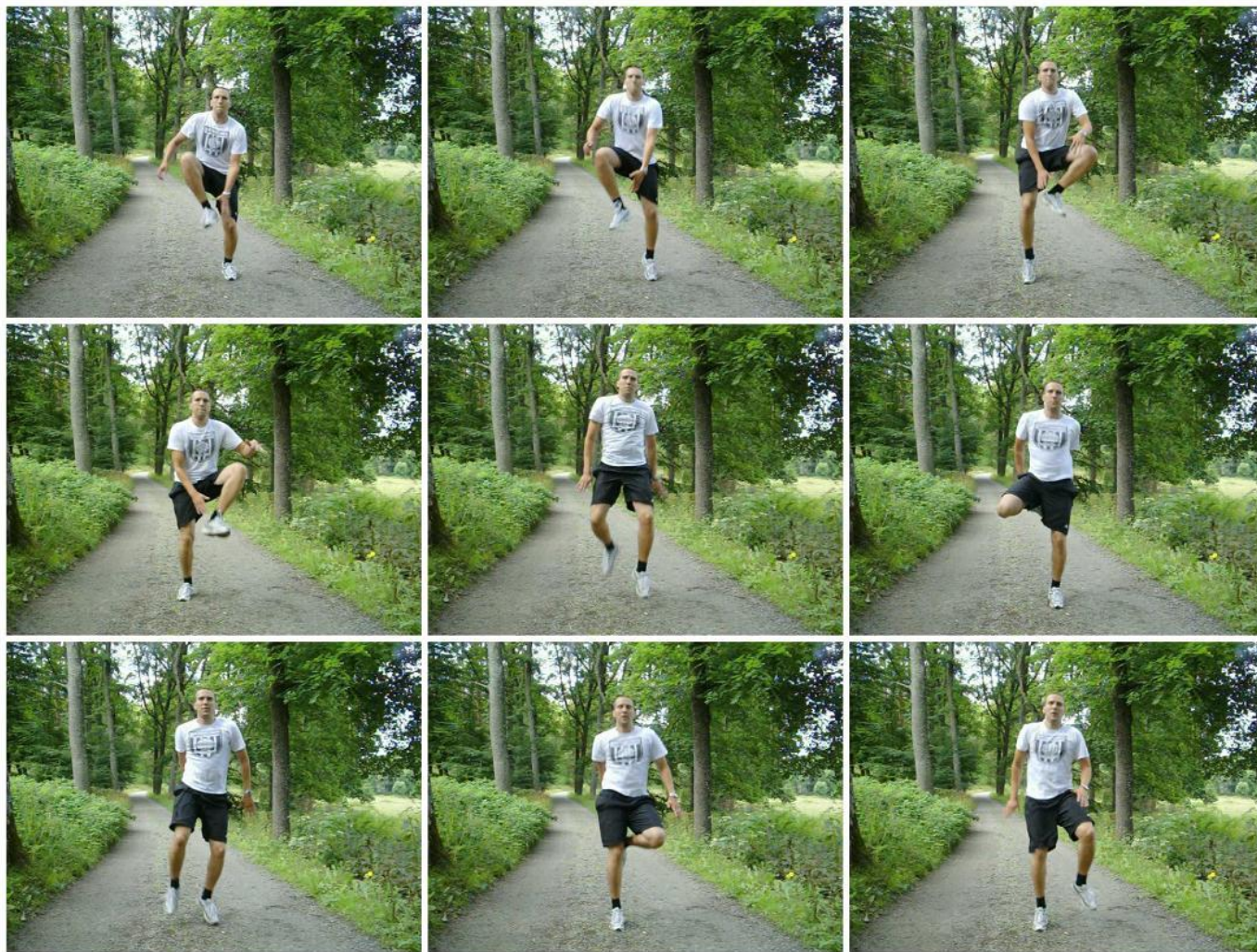
Stå still eller löp
framåt/bakåt.



Vasen käsi – oikea jalka,
oikea käsi – vasen jalka
selän takana.

Seiso paikallaan tai juokse
eteen- tai taaksepäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Left arm – right foot, right arm left foot in front and the same behind your back.

Stand still or run forward/backwards

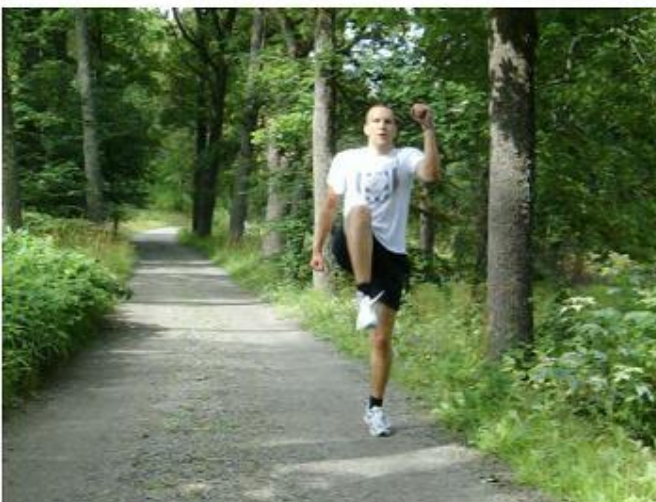
Vänster arm – höger fot, höger arm – vänster fot på framsidan och likadant bakom ryggen.

Stå still eller löp framåt/bakåt.

Vasen käsi – oikea jalka, oikea käsi – vasen jalka vartalon etupuolella ja sama selän takana.

Seiso paikallaan tai juokse eteen- tai taaksepäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Running with high knees.
You can also perform
running with heel kicks to
your back.

Stand still or run
forward/backwards

Löpning med höga
knäupdrag.

Du kan även köra hälkickar
mot baken.

Stå still eller löp
framåt/bakåt.

Juoksua jossa polvet
nostetaan rintaa kohden.

Voit myös juosta ja potkia
kantapäitä takapuoleen.

Seiso paikallaan tai juokse
eteen- tai taaksepäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Warrior dance, left arm – right foot, right arm left foot jumping and running.

Stand still or run forward

Indiandans, vänster arm – höger fot, höger arm – vänster fot hoppande löpning.

Stå still eller löp framåt.



Intiaanitanssi, vasen käsi – oikea jalka, oikea käsi – vasen jalka hyppelevää juoksua.

Seiso paikallaan tai juokse eteenpäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Left arm forward – right foot back, right arm forward left foot back.

Stand still or run forward

Vänster arm framåt – höger fot bakåt, höger arm framåt – vänster fot bakåt.

Stå still eller löp framåt.



Vasen käsi eteen – oikea jalka taakse, oikea käsi eteen – vasen jalka taakse.

Seiso paikallaan tai juokse eteenpäin.

Warm up – Uppvärmning - Lämmittely



Push up (1-8) run forward with hands on the ground (4WD), four steps, repeat the same procedure.

Armböj (1-8 st), löpning framåt med fyrhjulsdraft (händerna på backen), fyra steg, upprepa samma.

Punnerrus (1-8 kpl), juoksua neliveto päällä (kädet maassa), neljä askelta, toista sama uudestaan.

Jumping – Hopp - Hypyty



When it comes to jumping practices the combinations are endless. Both feet, one foot, left, right, sideways, combine jumps to series, high knees, low/high starting position, flat/hill, standing still, forward, backward, with or without obstacles, on a mattress...-----
----- När det gäller hoppträning är variations möjligheterna oändliga. Jämfota, höger, vänster, sidledes, kombinera hopp, knä ryck, låg/hög startposition, plant eller i backe, på plats, fram- eller baklänges, över hinder, mjuk tjockmatta under...-----

Hyppyharjoituksissa vaihtelu mahdollisuudet ovat loputtomat. Tasajalkaa, yhdellä jalalla, oikea, vasen, sivuttain, yhdistä hyppyjä sarjoiksi, korkealle vedetyt polvet, korkea/kyykky lähtö, tasaisella, mäessä, eteen-/taaksepäin, esteiden yli, paksulla matolla...

Jumping – Hopp - Hypyty



Regular jumps up, starting with both feet

Try also jumping with one foot.

Jämfota upphopp.

Kan även genomföras på ett ben.

Tasajalkahyppy.

Voidaan suorittaa myös yhdellä jalalla.

Jumping – Hopp - Hypyty



Regular jumps up, starting with both feet, but knees are lift up towards the chest (closer to chest than the picture shows).

Try also jumping with one foot.

Jämfota upphopp, men knäna rycks upp mot bröstet (närmare än bilden visar)

Kan även genomföras på ett ben.

Tasajalkahyppy, mutta polvet nykäistään rintaa kohden (lähemmäksi kuin kuva näyttää).

Voidaan suorittaa myös yhdellä jalalla.



Jumping – Hopp - Hypyty



Skating jumps.

Skridskohopp.

Luisteluhypyjä.

Jumping – Hopp - Hypyty



One foot jumping with knee towards your chest, moving forward sideways. Try first standing still. Vary the jumps, so the jumping foot goes first in the jumping direction (the opposite to the picture)

Enfota hopp med knäryck mot bröstet, förflyttning med sidan framåt.

Prova först stillastående. Variera hoppen med att hoppbenet är först (omvänt som på bilden)

Hyppyjä yhdellä jalalla sivusuunnassa, polvi rintaa kohden.

Kokeile ensiksi paikallaan. Hypyty voi myös suorittaa, niin että hyppylaski on edessä menosuuntaan (päinvastoin kuin kuvassa)

Jumping – Hopp - Hypyty



Jumping forward with both feet.

Jämfotahopp

Tasajalkahyppyjä



Jumping – Hopp - Hypyty



Low starting position, with your left/right foot in front. Jump up, move the opposite foot in front, land with the same foot in front of you as you started.
Start jumps with both left and right foot in front.

Låg startposition med höger/vänster ben framför, upphopp och saxning i luften landa med samma ben framför som du startade med.
Kör hoppserier där du varierar benet som är framför (hö/vä)

Hyppy kyykystä, vasen/oikea jalka edessä, saksaus ilmassa, laskeutuminen samaan asentoon kuin lähtö. Aloita hyppysarjat kummallakin jaloilla (oi/va)

Jumping – Hopp - Hypyty



One foot jumping forward

Try also zick zack (/\/\) and backwards

Enfotahopp framåt

Prova också sick sack (/\/\) och baklänges

Yhdenjalan hyppyjä suoraan eteenpäin

Kokeile myös sik sak hyppyjä (/\/\) ja hyppyjä takaperin



Jumping – Hopp - Hypyty



Start as the picture shows, jump up, land, move to push up position, move your legs back to starting position in one movement.

Add push ups to the practice.

Starta som bilden visar, upphopp, landa, flytta ut benen så att du är i armböj position, flytta tillbaka benen i startpositionen i en rörelse.

Lägg till armböjningar i övningen.

Aloita kuten kuvassa, tasajalkahyppy, laskeudu, siirry punnerrus asentoon, siirrä jalat takaisin lähtökohtaan yhdellä liikkeellä.

Lisää punnerruksia harjoitteesen.

Jumping – Hopp - Hypyty



Move your legs apart and arms up - legs together and arms down.

Try the opposite, legs apart arms down, legs together arms up.

Isär med fötterna, armarna upp - ihop med fötterna ner med armarna.

Prova även omvänt, benen isär, armarna ner, benen ihop, armarna upp.

Jalat erilleen, kädet ylös – jalat yhteen kädet alas.

Kokeile myös päinvastoin, jalat erilleen, kädet alas, jalat yhteen kädet ylös.



Jumping – Hopp - Hypyty



Move your legs apart and arms up - legs together and arms down. Jump forward with both feet. Repeat.

Vary the jumping between, knees towards chest, one foot and so on.

Isär med fötterna, armarna upp - ihop med fötterna ner med armarna. Jämfota hopp.

Variera mellan hoppen, knäna mot bröstet, hopp på ett ben etc.

Jalat erilleen, kädet ylös – jalat yhteen kädet alas. Tasajalka hyppy.

Vaihtelee välihyppyä, esim. tasajalkaa polvet rintaa kohden, yhdellä jalalla jne.

Jumping – Hopp - Hypyty



Jumping with (almost) straight knees, just use the muscles in the lower part of the leg.

Standing still, moving forward or backward

Hopp framåt med (nästan) raka knän – vad-/vristhopp.

Stå still, hoppa framåt eller bakåt.

Hypyty eteenpäin (melkein) suorilla polvilla – pohje-/nilkkahypyty

Seiso paikallaan, hypi eteen tai taaksepäin.

Jumping – Hopp - Hypyty



Jumping sideways with both feet, locked hands to each other.

Jämfotahopp i sidled, låsta händer.

Tasajalkahyppyjä sivusuunnassa, lukitut kädet.



Jumping – Hopp - Hypyty

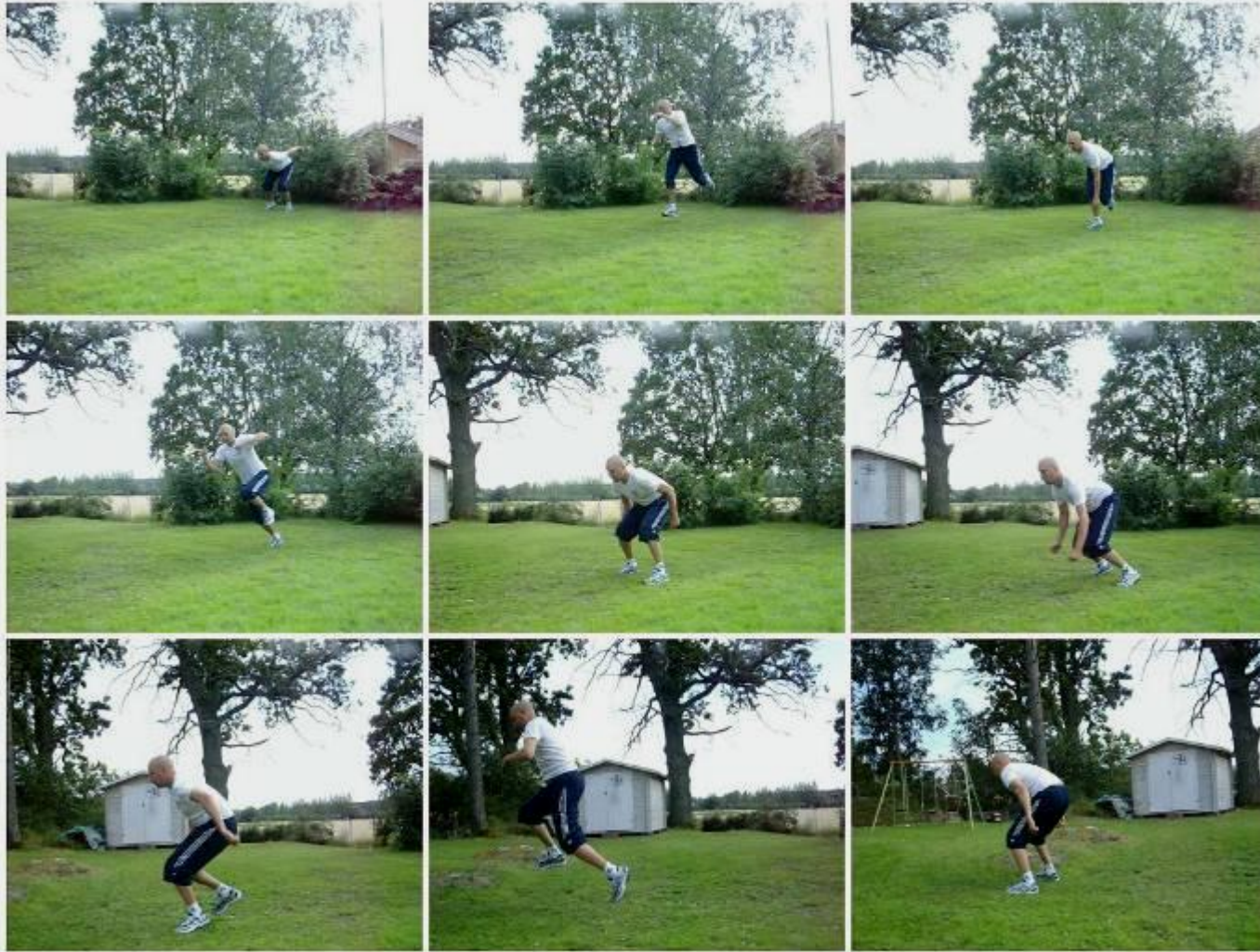


Start to jump with both feet, land on right foot, jump, land on right foot, jump, land on left foot, jump, land on left foot, jump, land on both feet.

Hoppa jämfota, landa på högerfoten, hoppa, landa på högerfoten, hoppa, landa på vänster fot, hoppa landa på vänster, hoppa, landa jämfota.

Tasajalkahyppy, hyppy oikealla jalalla, hyppy oikealla jalalla, hyppy vasemmalla jalalla, hyppy vasemmalla, tasajalka laskeutuminen.

Jumping – Hopp - Hypyty



Start to jump with both feet, land on right foot, jump, land on both feet, jump, land on left foot, jump, land on both feet.

Hoppa jämfota, landa på högerfoten, hoppa, landa jämfota, hoppa, landa på vänster fot, hoppa landa jämfota.

Tasajalkahyppy, hyppy oikealla jalalla, tasajalkahyppy, hyppy vasemmalla jalalla, tasajalka laskeutuminen.

Jumping – Hopp - Hypyty



One foot jumping over a stick.

You can also do this with high knee towards your chest.

Enfotahopp över en pinne.

Du kan också köra den här med knäryck mot bröstet.



Yhden jalan hyppyjä kepin yli.

Voit myös hyppiä polvinykäisyillä rintaa kohden.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Upper body practices,
arms, stomach and back.

Övningar för överkroppen,
armar, mage och rygg.

Ylävartalon harjoitteet,
kädet, maha ja selkä.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Triceps practice on a bench.

Triceps övning på bänk.

Triceps harjoite penkillä.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo

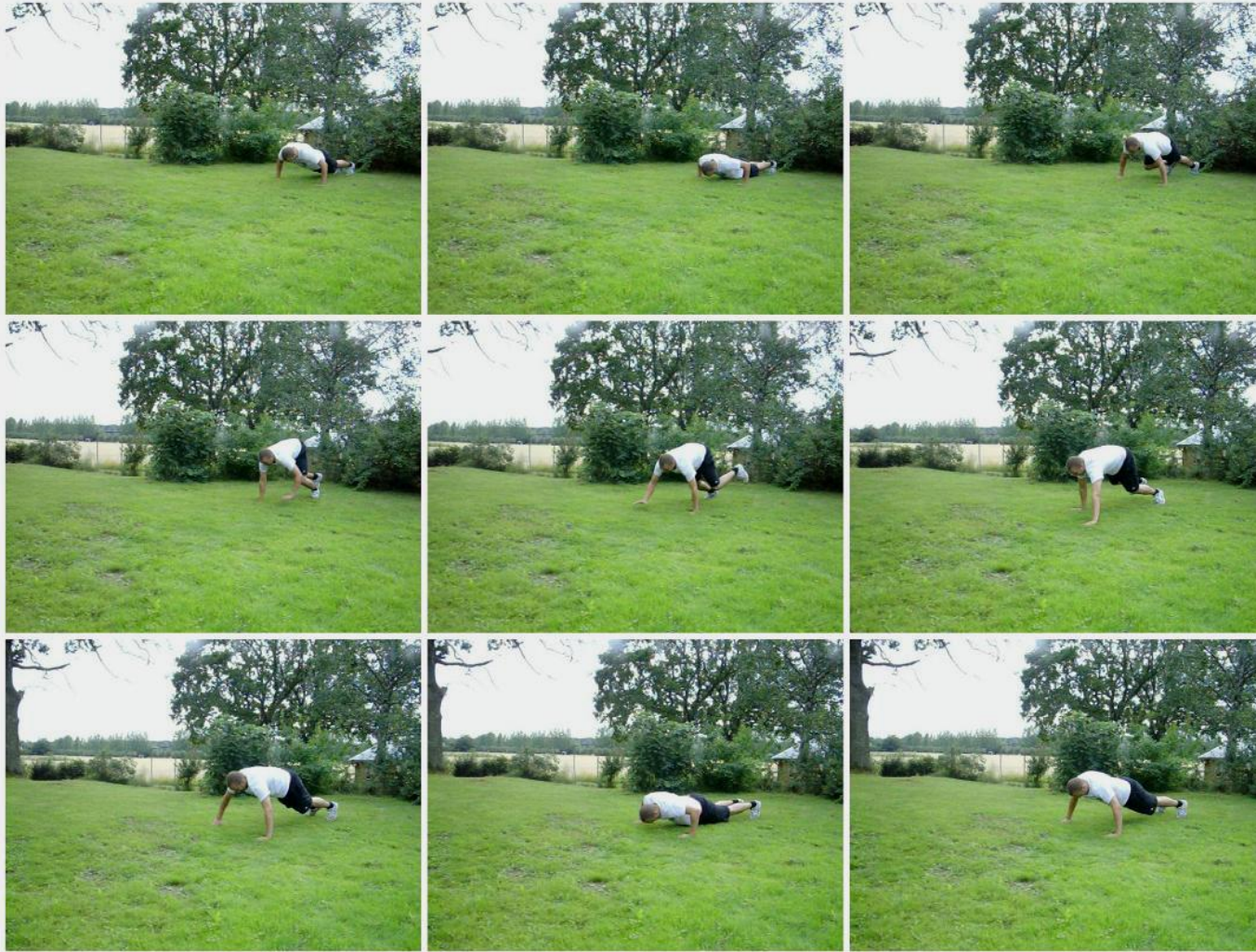


Back lifts on a bench.

Rygglyft på bänk.

Selkänostoja penkillä.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Push up (4-12) run forward with hands on the ground (4WD), four steps, repeat the same procedure.

Armböj (4-12 st), löpning framåt med fyrhjulsdraft (händerna på backen), fyra steg, upprepa samma.

Punnerrus (4-12 kpl), juoksua neliveto päällä (kädet maassa), neljä askelta, toista sama uudestaan.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Start in wheelbarrow position, hold both feet, let go of one foot, athlete try to keep that foot in straight position. Repeat with other foot. Drop left – right in the beginning, randomly after a while. You can also add push ups.

Starta i skottkärra position. Släpp taget om en benet, den andre försöker hålla benet i upprätt position. Upprepa med andra benet. Släpp höger – vänster i början, slumpvis efter det. Du kan lägga till armböj i övningen.

Aloita kottikärry asennosta, päästä ote toisesta jalasta, toinen yrittää pitää jalan suorassa asennossa. Toista sama toisella jalalla. Aloita päästämällä vasen – oikea, tämän jälkeen satunnaisesti. Voit myös lisätä punnerruksia harjoitteeseen.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Start in reversed wheelbarrow position, hold both feet, let go of one foot, athlete try to keep that foot in straight position. Repeat with other foot. Drop left – right in the beginning, randomly after a while. You can also add triceps dips.

Starta i omvänd skottkärva position. Släpp taget om en benet, den andre försöker hålla benet i upprätt position. Upprepa med andra benet. Släpp höger – vänster i början, slumpvis efter det. Du kan lägga till tricepsböj i övningen.

Aloita päinvastaisesta kottikärry asennosta, päästä ote toisesta jalasta, toinen yrittää pitää jalan suorassa asennossa. Toista sama toisella jalalla. Aloita päästämällä vas – oik, tämän jälkeen satunnaisesti. Voit myös lisätä tricep ”punnerruksia” harjoitteeseen.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Start in wheelbarrow position, hold both feet, pull the athlete back as far as possible and then back to starting position.

You can also add push ups between.

Starta i skottkärra position. Dra kompisen bakåt, så långt det är möjligt och därefter tillbaka till startpositionen.

Du kan lägga till armböj i övningen.

Aloita kottikärry asennosta. Vedä kaveriasi taaksepäin, niin pitkälle kuin on mahdollista ja tämän jälkeen takaisin aloitusasentoon.

Voit myös lisätä punnerruksia harjoitteeseen.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Start in wheelbarrow position, hold both feet, push the athlete forward as far as possible and then back to starting position.

You can also add push ups between.

Starta i skottkärra position. Skjut kompisen framåt, så långt det är möjligt och därefter tillbaka till startpositionen.

Du kan lägga till armböj i övningen.

Aloita kottikärry asennosta. Työnnä kaveriasi eteenpäin, niin pitkälle kuin on mahdollista ja tämän jälkeen takaisin aloitusasentoon.

Voit myös lisätä punnerruksia harjoitteeseen.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



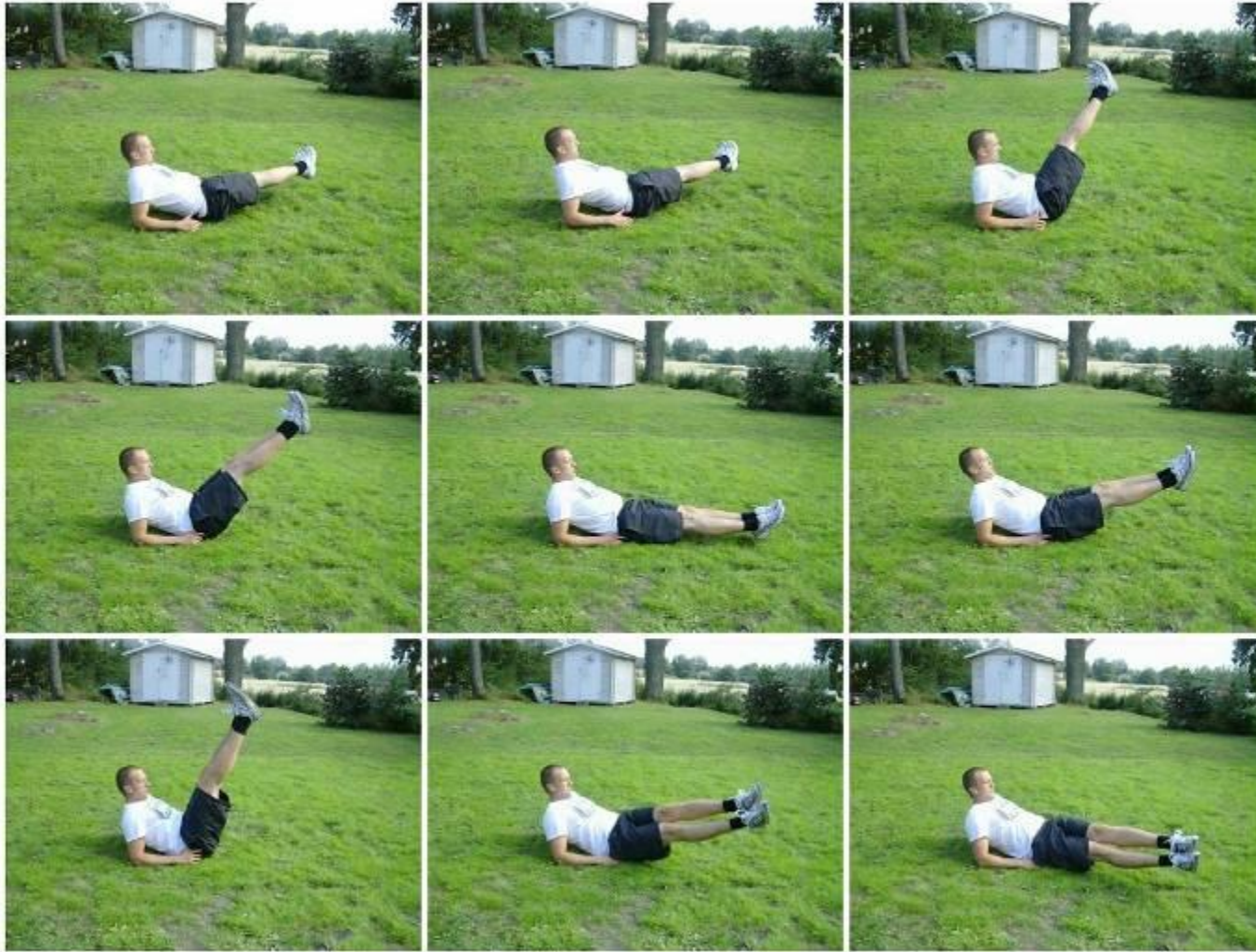
Feets up from the ground
move them in circles
without touching each
others feets or the ground.

Fötterna upp från marken,
rör dem i cirklar utan att röra
kompisens fötter eller
marken.



Jalat ilmassa maasta,
liikuttele niitä ympyröissä
koskettamatta kaverin jalkoja
tai maata.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Feets up from the ground
move them to left, up,
middle, up and right
without touching the
ground.

Fötterna upp från marken, för
dem till vänster, upp, mitten,
upp och höger utan att röra
marken.

Jalat ilmassa maasta,
liikuttele niitä vasemmalle,
ylös, keskelle, ylös ja oikealle
koskettamatta maata.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Sit ups.

Vary the stopping position between, high – middle – low.

Sit ups.

Variera stopp positionen mellan, hög – mitten – låg.

Vatsalihasliikkeitä.

Vaihtele pysähtymisasentoa, korkea – keskellä – matala.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Sit ups. Feets on a imagined chair.

Vary the stopping position between, high – middle – low.

Sit ups. Fötterna på en tänkt bänk.

Variera stopp positionen mellan, hög – mitten – låg.

Vatsalihasliikkeitä. Jalat kuvitellulla tuolilla.

Vaihtelee pysähtymisasentoa, korkea – keskellä – matala.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Sit ups. Feets straight up.

Sit ups. Fötterna rakt upp.

Vatsalihasliikkeitä. Jalat suoraan pystyssä.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Push ups – wide

Armböj – breda

Punnerruksia - leveitä

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Push ups – normal

Armböj – normala

Punnerruksia - normaali

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Push ups – narrow

Armböj – smala

Punnerruksia - kapea



Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Back lifts

Rygglyft

Selkänostoja

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Back practice – Lift right arm and left foot.

Ryggövning – Lyft höger arm och vänster fot.

Selkäharjoite – Nosta oikea käsi ja vasen jalka.



Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Wrestling, standing on your knees.

Brottning på knäna.

Painia polvillaan.

Upper body – Överkroppen - Ylävartalo



Push up position, try to pull the other one down.

Armböj position, försök få ner den andre.

Punnerrusasento, yritä saada toinen maahan.



Legs – Benen - Jalat



The jumping practices are of course also for the legs, but these drills are performed standing still or moving forward/backward by walking or running.

Hoppövningarna är givetvis också träning för benen, skillnaden med dessa övningar är att de genomförs stående, gående eller springande.

Hyppyharjoitteet ovat tietenkin myös tarkoitettu jaloille, ero näihin harjoitteisiin on se, että nämä tehdään paikallaan, kävellen tai juosten.

Legs – Benen - Jalat



Walking with low dips
(Borzows).

Gång med knäböj
(Borzow).

Kävelyä syvillä askelilla
(Borzow).



Legs – Benen - Jalat



Dips on one foot, with support for the balance from the tree.

Knäböj på ett ben med stöd för balansen från trädet.

Kyykkyjä yhdellä jalalla, tasapainotuki puusta.



Legs – Benen - Jalat



Dips on one foot, without support for the balance.

Knäböj på ett ben utan stöd för balansen.

Kyykkyä yhdellä jalalla, ilman tasapainotukea.



Legs – Benen - Jalat



Dips on one foot, and without support for the balance the other leg straight forward, without touching the ground.

Knäböj på ett ben utan stöd för balansen, det andra benet rakt fram utan att röra marken.



Kyykkyjä yhdellä jalalla, ilman tasapainotukea, toinen jalka suoraan eteen, koskematta maahan.

Legs – Benen - Jalat



Step ups on a bench, with a toe lift in the end (on the bench)

Vary the step up between, cross (like in the picture) or straight up with the closest foot.

Uppstigningar på bänken som avslutas med ett tålyft (på bänken)

Variera mellan att ta ett korsande steg (som på bilden) eller rakt upp med benet närmast.

Nousuja penkille, päättä askel varpaille nousuun penkillä.

Vaihtelee askeleita, ristiin/yliaskel (kuten kuvassa) tai lähimmällä jalalla ylösnousu.

Legs – Benen - Jalat



Heel walking

Hälgång

Kantapääkävely

Legs – Benen - Jalat



Dips in pairs.

Knäböj i par.

Jalkakyykkyä pareittain.

Legs – Benen - Jalat



Dips in pairs.

Knäböj i par.

Jalkakyykyjä pareittain.

Legs – Benen - Jalat



Dips in pairs. Push away your partner.

Knäböj i par. Skjut iväg din kompis.

Jalkakyykkyjä pareittain.
Työnnä kaverisi eteenpäin jaloilla.



Legs – Benen - Jalat



The person laying down is bending the legs and the other one is braking up the movement. Then the person "sitting" pushes the legs down and the other person is braking up the movement

Den som ligger ner böjer upp benen och den andre bromsar rörelsen. Därefter trycker den huksittande ner fötterna mot marken och den liggande bromsar rörelsen.

Makuulla oleva taivuttaa jalkoja ja kyykyssä oleva jarruttaa liikettä. Tämän jälkeen kyykyssä oleva painaa jalkoja maata kohti ja makuulla oleva jarruttaa.

Legs – Benen - Jalat



Hip lifts

Höftlyft

Lantionostoja

Legs – Benen - Jalat



Toe lift ups

Tåhävningar

Varvasnousuja

Legs – Benen - Jalat



Shoulder on shoulder in pairs, try to get to your partners side of an imagined or real line, while moving forward.

Axel mot axel i par, försök komma över på kamratens sida av en tänkt linje eller riktig linje, medan paren rör sig framåt.

Olka – olkaa vasten yritä päästä kaverin puolelle kuviteltua tai oikeaa viivaa, samalla kun pari liikkuu eteenpäin.

Legs – Benen - Jalat



Grab hold of each others arms, try to get your partner to your side of an imagined or real line, while moving forward.

Ta tag i varandras händer, försök få över kamraten på din sida av en tänkt linje eller riktig linje, medan paren rör sig framåt.



Ottakaa ote käsistä, yritä saada kaveri omalle puolelle kuviteltua tai oikeaa viivaa, samalla kun pari liikkuu eteenpäin.

Legs – Benen - Jalat



In pairs, one is pulling and the other one is braking, while moving straight backward.

En drar och den andre bromsar medan paren rör sig rakt bakåt.

Yksi vetää ja toinen jarruttaa, samalla kun pari liikkuu taaksepäin.



Legs – Benen - Jalat



The one in front brakes
and the one behind
pushes.

Den framför bromsar och
den bakom skjuter den andra
framåt.

Edessä oleva jarruttaa ja
takana oleva työntää.



Legs – Benen - Jalat



Lay down with feet in opposite direction, lift up the foot closest to your partner, try to bend him down.

Ligg ner med fötterna i motsatt riktning, lyft upp foten närmast din kompis och försök bryta benet.



Maatkaa jalat vastakkaisesti suuntiin, nosta ylös jalka joka on lähinnä kaveriasi ja yritä vääntää tämän jalka alas.

Legs – Benen - Jalat



Squat, try to push the opponent with your hands, to land on his bottom.

Huksittande, försök putta ner den andre med dina händer.

Yritä tönäistä kaverisi kumoon käsilläsi kyykkyistunnasta.



Running – Löpning - Juoksu



See the tables on page 7.

Se tabellerna på sidan 7.

Katso taulukot sivulla 7.

Running – Löpning - Juoksu



Long interval

Lång Intervall

Pitkä intervalli

85-100%

2-10 min

1-5 min

2-10

1-2

See page 7

Se sidan 7

Katso sivu 7

Running – Löpning - Juoksu



Short interval

Kort Intervall

Lyhyt intervalli

85-100%
30-90 Sek
15-30 Sek
10-25
1-3

See page 7

Se sidan 7

Katso sivu 7

Running – Löpning - Juoksu



Short-Short interval

Kort-Kort Intervall

Lyhyt-Lyhyt intervalli

85-100%

10-20 Sek

10-15 Sek

20-60

1-5

See page 7

Se sidan 7

Katso sivu 7

Running – Löpning - Juoksu



Running with high knees.
You can also perform
running with heel kicks to
your back.

Stand still or run
forward/backwards

Löpning med höga
knäuppdrag.

Du kan även köra hälkickar
mot baken.

Stå still eller löp
framåt/bakåt.

Juoksua jossa polvet
nostetaan rintaa kohden.

Voit myös juosta ja potkia
kantapäitä takapuoleen.

Seiso paikallaan tai juokse
eteen- tai taaksepäin.

Running – Löpning - Juoksu



Warrior dance, left arm – right foot, right arm left foot jumping and running.

Stand still or run forward

Indiandans, vänster arm – höger fot, höger arm – vänster fot hoppande löpning.

Stå still eller löp framåt.



Intiaanitanssi, vasen käsi – oikea jalka, oikea käsi – vasen jalka hyppelevää juoksua.

Seiso paikallaan tai juokse eteenpäin.

Coordination – Koordination - Koordinaatio

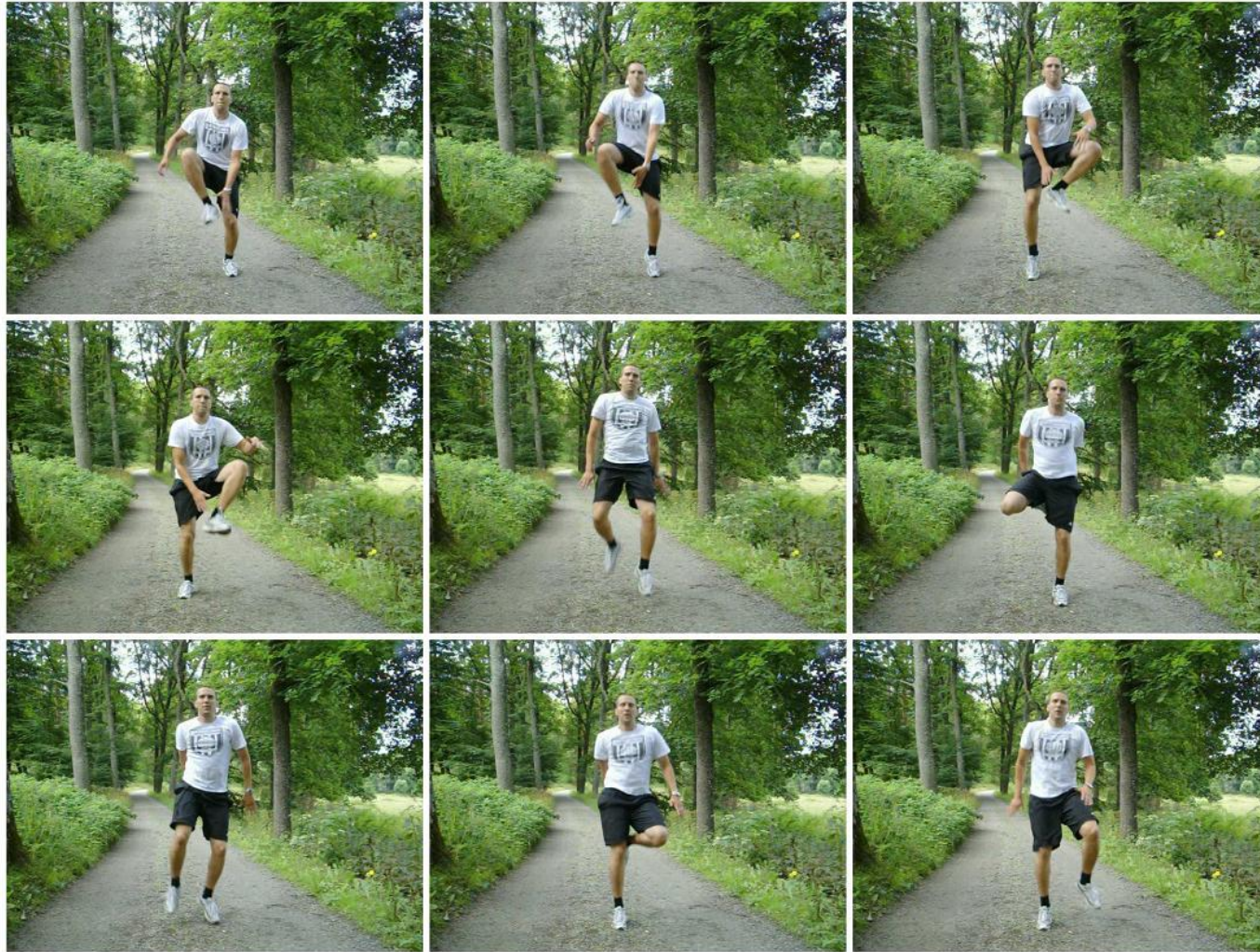


Master your body

Kontrollera din kropp

Hallitse vartalosi

Coordination – Koordination - Koordinaatio



Left arm – right foot, right arm left foot in front and the same behind your back.

Stand still or run forward/backwards

Vänster arm – höger fot, höger arm – vänster fot på framsidan och likadant bakom ryggen.

Stå still eller löp framåt/bakåt.

Vasen käsi – oikea jalka, oikea käsi – vasen jalka vartalon etupuolella ja sama selän takana.

Seiso paikallaan tai juokse eteen- tai taaksepäin.

Coordination – Koordination - Koordinaatio



Move your legs apart and arms up - legs together and arms down.

Try the opposite, legs apart arms down, legs together arms up.

Isär med fötterna, armarna upp - ihop med fötterna ner med armarna.

Prova även omvänt, benen isär, armarna ner, benen ihop, armarna upp.

Jalat erilleen, kädet ylös – jalat yhteen kädet alas.

Kokeile myös päinvastoin, jalat erilleen, kädet alas, jalat yhteen kädet ylös.

Coordination – Koordination - Koordinaatio



Left arm forward – right foot back, right arm forward left foot back.

Stand still or run forward

Vänster arm framåt – höger fot bakåt, höger arm framåt – vänster fot bakåt.

Stå still eller löp framåt.



Vasen käsi eteen – oikea jalka taakse, oikea käsi eteen – vasen jalka taakse.

Seiso paikallaan tai juokse eteenpäin.

Duelling – Kamp - Taistelu



What's more fun than these drills on an off season practice?

Vad roligare än de här övningarna på en barmarksträning?

Mikä on haus Kempaa kuin nämä harjoitteet kuiva- / oheisharjoituksissa?

Duelling – Kamp - Taistelu



Shoulder on shoulder in pairs, try to get to your partners side of an imagined or real line, while moving forward.

Axel mot axel i par, försök komma över på kamratens sida av en tänkt linje eller riktig linje, medan paren rör sig framåt.

Olka – olkaa vasten yritä päästä kaverin puolelle kuviteltua tai oikeaa viivaa, samalla kun pari liikkuu eteenpäin.

Duelling – Kamp - Taistelu



Grab hold of each others arms, try to get your partner to your side of an imagined or real line, while moving forward.

Ta tag i varandras händer, försök få över kamraten på din sida av en tänkt linje eller riktig linje, medan paren rör sig framåt.



Ottakaa ote käsistä, yritä saada kaveri omalle puolelle kuviteltua tai oikeaa viivaa, samalla kun pari liikkuu eteenpäin.

Duelling – Kamp - Taistelulu



In pairs, one is pulling and the other one is braking, while moving straight backward.

En drar och den andre bromsar medan paren rör sig rakt bakåt.

Yksi vetää ja toinen jarruttaa, samalla kun pari liikkuu taaksepäin.



Duelling – Kamp - Taistelu



The one in front brakes
and the one behind
pushes.

Den framför bromsar och
den bakom skjuter den andra
framåt.

Edessä oleva jarruttaa ja
takana oleva työntää.



Duelling – Kamp - Taistelulu



Lay down with feets in opposite direction, lift up the foot closest to your partner, try to bend him down.

Ligg ner med fötterna i motsatt riktning, lyft upp foten närmast din kompis och försök bryta ber denne.

Maatkaa jalat vastakkaisiin suuntiin, nosta ylös jalka joka on lähinnä kaveriasi ja yritä vääntää tämän jalka alas.

Duelling – Kamp - Taistelu



Wrestling, standing on your knees.

Brottning på knäna.

Painia polvillaan.

Duelling – Kamp - Taistelu



Push up position, try to pull the other one down.

Armböj position, försök få ner den andre.

Punnerrusasento, yritä saada toinen maahan.



Duelling – Kamp - Taistelulu



Squat, try to push the opponent with your hands, to land on his bottom.

Huksittande, försök putta ner den andre med dina händer.

Yritä tönäistä kaverisi kumoon käsilläsi kyykkyistunnasta.

Duelling – Kamp - Taistelu



Try to get your friend to move his feet and loose his balance.

Försök få din kompis att röra sina fötter och ur balans.

Yritä saada kaverisi liikuttamaan jalkoja ja pois tasapainosta.

Duelling – Kamp - Taistelu

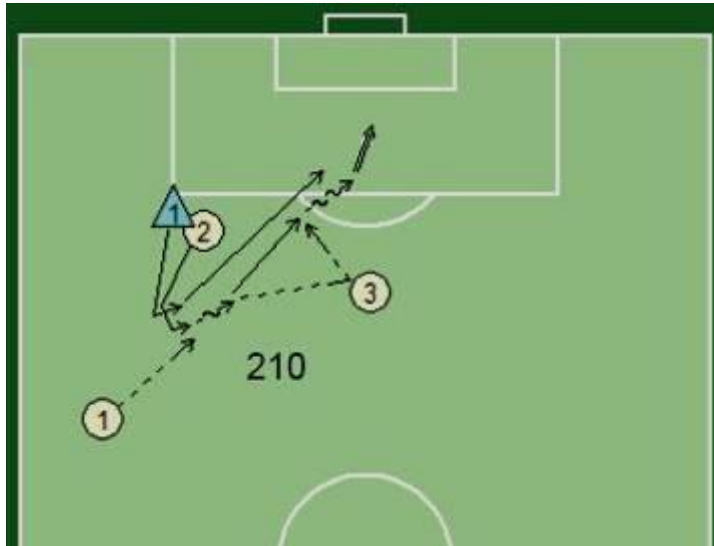


Try to pull your friend over the line.

Försök dra över din kompis till din sida om linjen.

Yritä vetää kaveri sinun puolellesi.

Other Drills – Andra övningar – Muut Harjoitteet



Football (Soccer)

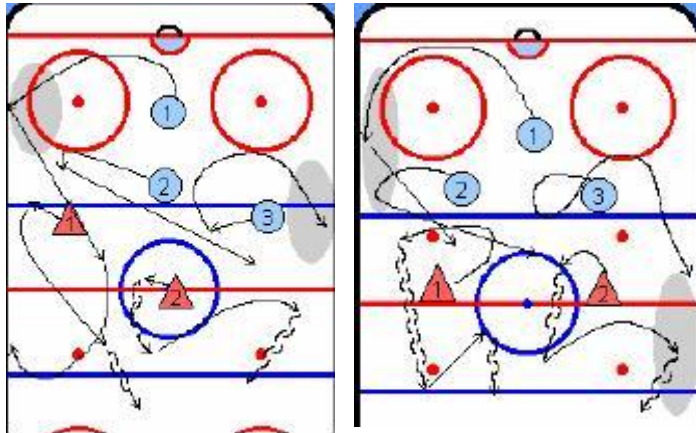
Fotboll

Jalkapallo

Sport specific practices for ice hockey and football (soccer).

Grenspecifika övningar för ishockey och fotboll.

Jalkapallon ja jääkiekon lajiharjoitteita.



Hockey

Ishockey

Jääkiekko

Area - Område - Alue	Page - Sida - Sivu
Content – Innehåll - Sisältö	2
Thank you – Tack - Kiitos	3
Training – Träning - Harjoittelu	4
Strength – Styrka - Voima	5
Speed – Snabbhet - Nopeus	6
Stamina – Uthållighet - Kestävyys	7
Analyze – Analysera - Analysoi	8
Circle Training – Cirkelträning – Kuntopiiri	10
Picture order – Bildordning - Kuvajärjestys	11
Warm up – Uppvärmning - Lämmittely	12
Jumping – Hopp - Hypyty	21
Upper body – Överkroppen - Ylävartalo	37
Legs – Benen - Jalat	57
Running – Löpning - Juoksu	76
Coordination – Koordination - Koordinaatio	82
Duelling – Kamp - Taistelu	86
Other Drills – Andra övningar – Muut Harjoitteet	97