**2-split, OPE IF Herrar**

- Utförs 1 ggr/v under säsong = 2 pass/vecka.

- Utförs 1-2 ggr/v innan säsong = 2-4 pass/vecka.

- Träning innan säsong inriktas för ökad muskelvolym: 8-12 reps x 2-3 set.

- Träning närmare seriestart inriktas mot ökad styrka: 6-10 reps x 3-4 set.

- Träning strax innan**- och under säsong mot explosivitet: 3-6 reps x 3-4 set**.

**Generell info/riktlinjer:**

* Förenklat kan man säga att desto närmare säsong man kommer, desto färre

repetitioner och tyngre ska man köra.

* Minst 48 timmar mellan varje pass för samma muskelgrupp(er).
* Huvuddelen av träningen skall utföras med fria vikter.

Maskiner och dragmaskiner kan användas som komplettering, främst under

försäsong. Träning i maskiner kör man normalt sätt ej låg reps på.

* Vila mellan seten bör vara 1-2 min.

vid tung träning med få reps upp mot 3-4 min.

* OBS! Har ni inte tränat styrketräning under en längre tid (år)

ska ni inte ge er på att köra lägre än 6 reps i nån övning och har

ni nyligen (månader) börjat köra på gym bör ni första 1-2 månaderna

lägga er på ca 15 reps för att sedan gå ner mot 10-12 reps innan ni sedan

successivt kan gå mot tyngre träning med färre reps.

* Se till att få i er ordentligt med näring och då allra främst protein

(kött, fisk, fågel etc) för att musklerna ska kunna byggas upp.

Vill ni har ett riktmärke på hur mkt som är tillräckligt brukar man säga minst 1 gram protein/kg kroppsvikt/dag.

Så väger man t.ex. 80 kg ska man alltså minst se till att få i sig 80 gram protein/dag.

Framför allt viktigt ni får i er ordentligt med näring under de närmaste timmarna efter träning.

* Kom även ihåg att värma upp med lätta vikter innan ni kör igång och helst ca

10 min uppvärmning på cykel eller liknande innan också.

Träningspass:

[Ben]

Viktigt att tänka på:

blicken rakt fram, spänn bål.

Vid tyngre lyft kan det vara att rekommendera att man har någon kompis

som finns med och "passar" sin kompis ifall denna inte skulle orka.

**Övningar:**

\*Benböj

* Lätt utåtroterade fötter, stå något bredare än axelbrett

gå djupt ner, "tappa ej" rygg)

\*Utfall

* Upprätt hållning.

\*Stela marklyft

* Rak rygg (svank), rumpan bakåt, benen nästan stela.

\*Benpress (maskin)

* Främst övning som utförs innan säsong och som komplement till fria vikter.

\*Vadpress (smith)

* Viktplattor under fötter för större rörelseuttag.

Utförs med några fler reps än övriga övningar.

[Överkropp]

Rena bålövningar körs alltid sist. Eftersom god bålstabilitet behövs vid utförande av

övriga övningar.

**Övningar:**

\*Bänkpress

* Brett grepp. "Passning" kan behövas.

\*Militärpress

* Gångstående position, spänn bål.

Körs inte av dem som har ostabila axlar.

\*Latsdrag

* Lätt bakåtlutad. Brett grepp.

Sikta stången ner mot bröstet.

\*Rodd

* Dra så långt bak att skulderbladen (nästan) går ihop, skjut

fram bröstet.

\*Bål:

* Planka x3, så länge man orkar hålla uppe bålen.
* Sidoplanka x2/sida, så länge man orkar hålla uppe bålen.
* "klockan" 15x3 med lätt vikt (1-5 kg) i handen.