Försäsongsträning Skellefteå IBS Säsongen 2022/2023

Uthållighet, snabbhet och styrketräning för spelarens egna träningspass.

Alla övningar finns att hitta på nätet om man är osäker på hur man gör.  
Även länkat lite youtube klipp längre ned i dokumentet.

**Exempel på pass man kan köra  
Rekommenderar att köra 1-2 valfria pass /vecka förutom våra gemensamma träffar, då blir innebandyhösten roligare.**

***Var lite försiktiga när ni kör knäövningar dock, lätt hänt man överdriver där(knäböj,utfall sv). Tar det ont , gör nån annan övning istället.***

**Pass1:**

* Jogg 3 min
* Löpning 8 min
* Jogg 3 min
* Löpning 8 min
* Benstyrka, **välj 2** av nedan:
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhäv. 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x2
* Stretch

**Pass 2:**

* Löpning 10 min
* Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek lugnare tempo osv.i 8 min.
* Hoppserie (horisontella hopp, **välj 2** av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Mage, välj 2: ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4
* Armhävningar 20x2
* Stretch

**Pass 3:**

* Löpning 20-45 min
* Benstyrka, **välj 2** av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x3
* Stretch

**Pass 4:**

* Löpning 15 min
* Jogg 5 min
* Löpning 15 min
* Benstyrka, **välj 2** av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x3
* Stretch

**Pass5:**

* Löpning 15 min
* Jogg 3 min
* Löpning 15 min
* Benstyrka, **välj 2** av nedan:
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhäv. 20x3
* Rygglyft 20x3 (kör rygglyft, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x2
* Plankan 3x1 min
* Stretch

**Pass 6:**

* Löpning 25-45 min
* Benstyrka, **välj 2** av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3 (kör rygglyft, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Plankan 1x3 min
* Stretch

**Pass 7:**

* Löpning 15 min
* Starter 10 meter x 15
* Löpning 15 min
* Hoppserie (horisontella hopp, **välj 2** av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Mångsteg 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4 (kör mage, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Plankan 3x1 min

**Pass 8:**

* Löpning 20 min
* Löpning i backe, 50mx 8
* Löpning 10 min
* Stretch

Förklaringar på vissa övningar:

Kråkhopp (burpee typ)  
<https://youtu.be/ZaZPY1WVIwA>

Månsteg  
<https://youtu.be/rMlYT1ZVR5Q>

Korrekta knäböj  
<https://youtu.be/sTGLTKBxa84>

Utfallssteg  
<https://youtu.be/cu-jEYwrTug>

Höftlyft  
<https://youtu.be/ACNn5ZeVB_E>