Träningsschema v.2(11/1-17/1)

Detta är ert träningsschema för denna vecka. Alla spelare i laget ska göra minst pass 1-3. Vill man träna mer kör man hela schemat igenom. Skulle man vilja träna mer än 5ggr i veckan så börjar man om med pass 1 och rullar på så. Det kommer ett nytt schema för v.3 på söndag då jag även tänker att vi ska ha ett lagmöte via zoom där vi går igenom hur träningsveckan har varit och hur nästa vecka ser ut osv.

Många av övningarna är saker som vi brukar gör på våra vanliga träningar så ni kommer känna igen dem. Trots detta har vi skrivit en kort målande beskrivning på hur ni ska göra ifall att något skulle vara oklart. Skulle det ändå finnas frågetecken så får ni självklart säga till så hjälper vi er.

Alla dessa övningar går att göra hemma men det funkar lika bra att klä på sig och gå ut och köra detta kanske tillsammans med en eller två lagkompisar, ni kanske kan få med er en förälder eller annan som är sugen.

Pass 1,3 och 5 är muskelfokuserade där i vill att ni puschar er själva att alltid försök bli starkare och orka mer. Som ni ser att jag lämnat till er hur många av varje övning ni ska göra, sikta gärna på de tuffare alternativen. Flera av övningarna går också att göra tuffare med vikter, gummiband, vattenflaskor i påsar/väskor, ett syskon på ryggen osv. Är man kreativ kan man göra mycket.

Pass 2 och 4 är lite mer pulshöjande konditionspass och om man vill är det helt ok att byta ut dessa mot en joggrunda.

Kör hårt så återkommer jag med om tid osv för lagmöte på söndag

Pass 1

Egen uppvärmning och lätt stretch

* Bör vara ca 10-15 minuter.
* Kan vara diverse pulshöjande övningar t.ex. hopprep, jumping jacks, kvick promenad, lätt jogg osv.
* Valfri stretch för de muskler som kommer ansträngas.

Situps med fötterna lyfta från golvet

* Lätt 10st Medel 15st Tuff 20st
* Ligg som i en vanlig situp och lyft sedan upp fötterna från golvet så det blir en 90graders vinkel vid knäna.

Axelpress

* Lätt 8st Medel 12st Tuff 15
* Stå i armhävningsposition och vik sedan ihop kroppen så du ser ut som ett upponervänt V.
* Lägg hakan mot bröstet och sänk ner kroppen mot golvet.
* Sikta på att nudda hjässan i golvet.
* Går att kliva tillbaka lite med benen om det är för svårt.

Utfallsteg(frammåt) på plats

* Lätt 10st/ben Medel 12st/ben Tuff 15st/ben
* Kliv rakt bak och sänk rumpa och höfter rakt ner mot golvet. Tryck dig sedan upp och driv med knät högt innan du kliver tillbaka igen

Armhävningar mot kant

* Lätt 10st Medel 15st Tuff 20st
* Fötterna på golvet. Händerna på en höjd kant som tex en stol, bänk, säng, bord osv.
* Sikta på att gå så långt ner att bröstet tar emot kanten.

Handplanka med axelnudd

* Lätt 25sek Medel 30sek Tuff 60sek
* Armhävningsposition. Försök att hålla kroppen så stilla som möjligt när du, lugnt, nuddar motsatt axel.

90 grader/jägarvila

* Lätt 30sek Medel 45sek Tuff 60sek
* Lägg en boll i knät och se till att den ligger stilla för att vara säker på att du inte fuskar.

Rygglyft med boll

* Lätt 10st Medel 15st Tuff 20st
* Rulla bollen under hakan för att tvinga sig själv att lyfta kroppen ordentligt från golvet. Glöm inte att ha tårna i golvet hela tiden.

Pass 2

Egen uppvärmning och stretch

Höga knän på stället

* 30 sek
* Fokusera på att driva knäna ordentligt för att få upp dem högt. Ta hjälp av armarna.

Plank jacks

* 30 sek
* Stå i vanlig planka medan fötterna hoppar isär och ihop.

2 hoppsquats till 2 långhopp

* 30 sek
* Stå med fötterna lite bredare än axelbrett. Sänk höfterna och gå så djupt ner du kan och hoppa sedan rakt upp. X2
* Direkt efter landningen så laddar du för att hoppa så långt fram du klarar x2
* Vänd dig om och börja om med hoppsquatsen.

Mountain climbers på raka armar

* 30 sek

Jumping jacks

* 30 sek

Armeupphopp/burpee

* 30 sek vill man göra denna tuffare kör man med armhävning

Kör 3-5 varv.

Vila inte mer än 30 sekunder mellan varje övning.

Vila 60 sekunder mellan varven.

Pass 3

Egen uppvärmning och stretch

Squats

* Lätt 12st Medel 15st Tuff 20st
* Stå bredare än axelbrett. Tårna pekar lätt utåt. Sänk rumpan och höfterna.
* Håll ett öga så knäna inte kollapsar.

Armhävningar

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Kör på tårna.
* Gå så långt ner du klarar

Höftlyft

* Lätt 10st Medel 15st Tuff 20st
* Ligg på rygg. Se till att inte svanka. Fötterna står platta en bit från kroppen.
* Tryck upp höften mot taket. Spänn åt rumpan och håll i 1sek i toppläge innan du sänker ner. Vila inte i nereläget utan kör direkt igen.

Sidoplanka

* Lätt 25sek/sida Medel 30sek/sida Tuff 45sek/sida

Hopputfall

* Lätt 8st hopp Medel 10st hopp Tuff 15st hopp
* Vanliga utfall fast man hoppar för att byta det aktiva benet.

Russian twist

* Lätt 30sek Medel 45sek Tuff 60sek
* Har man svårt med balansen går att sätta ner en häl i golvet.
* Kan köras med eller utan boll.

Dead bug

* Lätt 8st Medel 10st Tuff 15st
* Ligg på rygg försök att inte svanka. Både ben och armar upp i luften.
* Fäll samtidigt ner höger arm och vänster ben, så långt ner du klarar. Ta tillbaka och byt sedan arm och ben.
* Lugn och kontrollerade rörelser

Pass 4

Egen uppvärmning

Larven med upphopp

* 30sek
* Går att köra med armhävning för att göra tuffare

Crabwalk till hoppsquat

* 30sek
* Sitt djupt ner och gå två steg i sidledes. Kör direkt två hoppsquat och när du landat går du tillbaka två steg och hoppar sedan på nytt.

Dragspelet

* 30sek
* Sitt på golvet med benen lyfta. Sträck ut kroppen och ligg raklång utan att lägga ner övre delen av ryggen samt benen. Dra ihop kroppen igen och upprepa.

Hopprep

* 30sek
* Hoppa så många hopp som möjligt.
* Äger man inget hopprep funkar det fint att hoppa utan rep.

Planka med höft nudd

* 30sek
* Vagga kroppen för att försöka nudda golvet med höften.

Scissor jumps

* 30 sek
* Använd armarna aktivt som när du springer

Kör 3-5 varv.

Vila inte mer än 30 sekunder mellan varje övning.

Vila 60 sekunder mellan varven.

Pass 5

Egen uppvärmning

Supermans

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Ligg raklång på mage, armarna sträckta rakt fram på golvet.
* Lyft benen och armarna, samtidigt så högt du kan så att bara höften, magen och delar av bröstet ligger kvar på golvet.
* Sänk långsamt tillbaka ner och kör sedan direkt igen.

Axelpress med flaskor

* Lätt 8st Medel 10st Tuff 15st
* Fyll två lika stora flaskor med vatten håll dem i höjd med öronen.
* Pressa flaskorna rakt upp i luften och sänk dem sakta ner till start position innan du kör igen.
* Har du hantlar hemma kör du med dem.

Enbent knäböj till stol

* Lätt 8st/ben Medel 10st/ben Tuff 15st/ben
* Stå på ett ben framför en stol.
* Sätt dig sakta och kontrollerat ner på stolen och ställ dig sedan upp innan du byter ben.

Dips mot kant

* Lätt 8st Medel 10st Tuff 15st
* Ju rakare ben du har ju mer utmanande är det

Plankan

* Lätt 25sek Medel 30sek Tuff 45sek

Tånudd

* Lätt 25sek Medel 30sek 45sek
* Ligg på rygg med benen rakt upp mot taket.
* Med raka armar reser du överkroppen för att nudda dina egna tår.
* Ligg ner igen och upp och kör igen