

Egenträning jul/ nyår 2023

Egenträningen baserar på 3 pass per vecka med ett extra pass som kan läggas in om man vill. Fokus för träningen är förberedelse inför kommande uppbyggnadsfas/ försäsongsträningen i januari-februari.

Träningsupplägget fokuserar på styrketräning och löpning där enskilda löppass kan bytas mot spinning eller annan likvärdig träning.

Pass 1 – Styrka

Passet är anpassat till gymmet men kan köras hemma också men då behöver några övningar bytas.

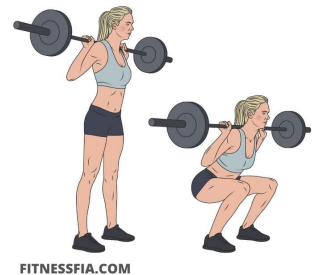
Uppvärmning 5-10min

Motionscykel, Crosstrainer, Stairmaster, Roddmaskin el. löppband.

Styrka

A. Benböj/Knäböj/Squats 8-12st x 4

- Gå ner till 90 grader men det är okej att gå djupare ner om du kan bibehålla tekniken i hela utförandet.
- Kör 8-12st repetitioner beroende på vikten du använder. Ju lättare vikt, ju fler repetitioner ska du köra.

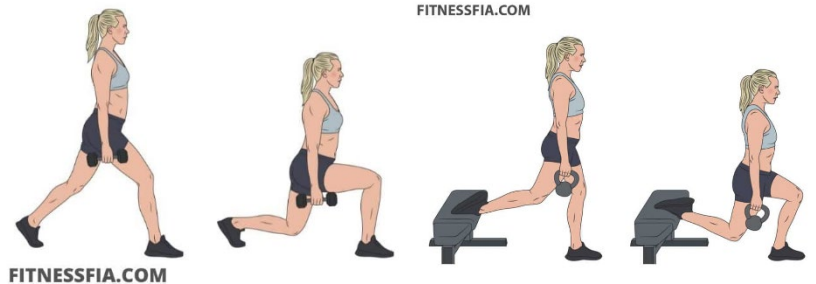


VIKTIGT! Att inte ta för tunga vikter innan du känner att tekniken sitter.

Här kan man börja med hantlar eller kettlebells för att få in tekniken

B. Utfallssteg 8-12st x 4

- Utfallssteg framåt och bakåt alt. bulgarian split.
- Ta ett stort kliv framåt, och gå ner så att knät nästan går i backen
- Kliv tillbaka till utgångsposition efter varje utfallssteg.
- Gör 5 framåt på varje ben, och 5 bakåt, upprepa 4 gånger.



→ Här kan man även lägga till att göra utfallssteg i sidled om man vill.

C. Raka marklyft 8-10st x 3

- Tekniken är väldigt viktig! Nästan helt raka ben under utförandet, samt en rak rygg, hjälper om man tittar snett framför sig.
- Skivstången ska gå nära kroppen och rakt upp och ner.
- Spänn rumpan och skjut fram höften i stående läget.

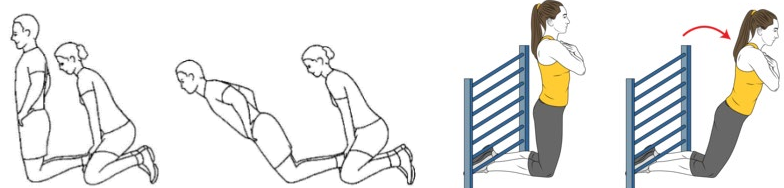


Om tekniken är svår i de raka marklyften kan Nordic Hamstring

vara ett alternativ. (Denna kan man göra som ett tillägg även om man gör ovanstående övning)

Kan göras på olika sätt, ta hjälp av ribbstol, kompis eller en skivstång, var kreativ.

- Kan göras på olika sätt, ta hjälp av ribbstol, kompis eller en skivstång, var kreativ.



D. Höftlyft med skivstång 8-12st x 3

Utgå från en bänk eller stepbräda enligt bilden.

- Bänken ska ta emot strax under axelbladen och fötterna ska vara axelbrett.
- Skivstången på höften och sedan pressa upp och sakta tillbaka.



Stretching

Framsida, baksida och vader, fokusera på ben och rörlighet. Rygga och rotationsövning är bra att avsluta med. Lägg 5-10min.

Pass 2 – Löpning intervaller

Uppvärmning

Lätt löpning ca 1km eller 5-10min. Avsluta med 2-3 stegringslopp på ca 30-50m så att ni får upp lite puls.

Intervallpass

Intervallstege där tempot ska vara lika snabbt oavsett tid ni springer. Vila mellan intervallerna är tiden inom parentes:

*1min (30sek) – 2min (1min) – 3min (1,5min) – 4min (2min) – 3min (1,5min) – 2min (1min) – 1min
– Vila gång/ lätt jogg i 4min innan nästa vända som är kortare.*

30sek (15sek) – 1min (30sek) – 2min (1min) – 2min (1min) – 1min (30sek) – 30sek – Slut

Nedjogg/ gång 3-4min.

Stretching:

Framsida, baksida och ljumskar. Rygga och rotationsövning är bra att avsluta med. Lägg 5-10min.

Pass 3 – Kombipass

Passet kan antingen köras både inne och ute eller så kör ni intervallerna på löpband.

Uppvärmning

Lätt löpning min 10min eller samma som pass 1 (cykel, crosstrainer, roddmaskin etc.)

Intervaller

Korta intervaller 15+15 sek, innebär 15 sek löpning 15 sek vila. Försök håll 90% av din maxfart. Vila ca 3min mellan varven där du går.

- Varv 1 = 10 x (15+15)
- Varv 2 = 8 x (15+15)
- Varv 3 = 8 x (15+15)
- Nedjogg/ gång 3-4min.

Styrka

Kör du löpningen ute (rekommenderas) går du direkt in på gymmet och fortsätter med styrkedelen. Om du kör på löpbandet ta ca 5min att komma ner i puls innan du går på övningarna.

A. Knäextensions i maskin 12-15st x3 (Benspark)

- Kör övningen med relativt lätt vikt så att du orkar 12-15st.
- Fokusera på att pressa upp snabbare och håll emot tillbaka.



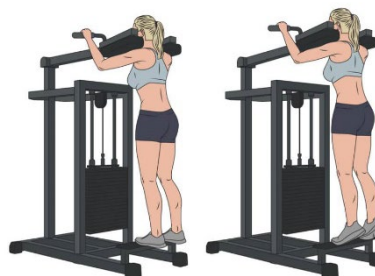
B. Bencurl 12-15st x 3

- Börja med att köra ganska lätta vikter då övningen ofta ger ganska mycket träningsvärk.



C. Tåhävningar 15-20st x 3

- Stressa inte igenom övningen utan kör lugnt upp och ner så att du känner att det tar i vaderna.
- Börja med att köra ganska lätta vikter då övningen ofta ger ganska mycket träningsvärk.



D. Bål/ mage

Kör två mage/ bålövningar som du gillar.

Stretching: Framsida, baksida och vader. Rygga och rotationsövning är bra att avsluta med. Lägg 5-10min

Stretching

Framsida, baksida och vader, fokusera på ben och rörlighet. Rygga och rotationsövning är bra att avsluta med. Lägg 5-10min.

Extra Pass – Lättare löpning som återhämtning/ rekreation

- Löpning 5-6km, tempot ska vara behagligt och ni ska kunna prata när ni springer = lugnt och skön jogg. Kör passet på stigar, terrängbana eller annat mjukt ojämnt underlag.
- Stretching