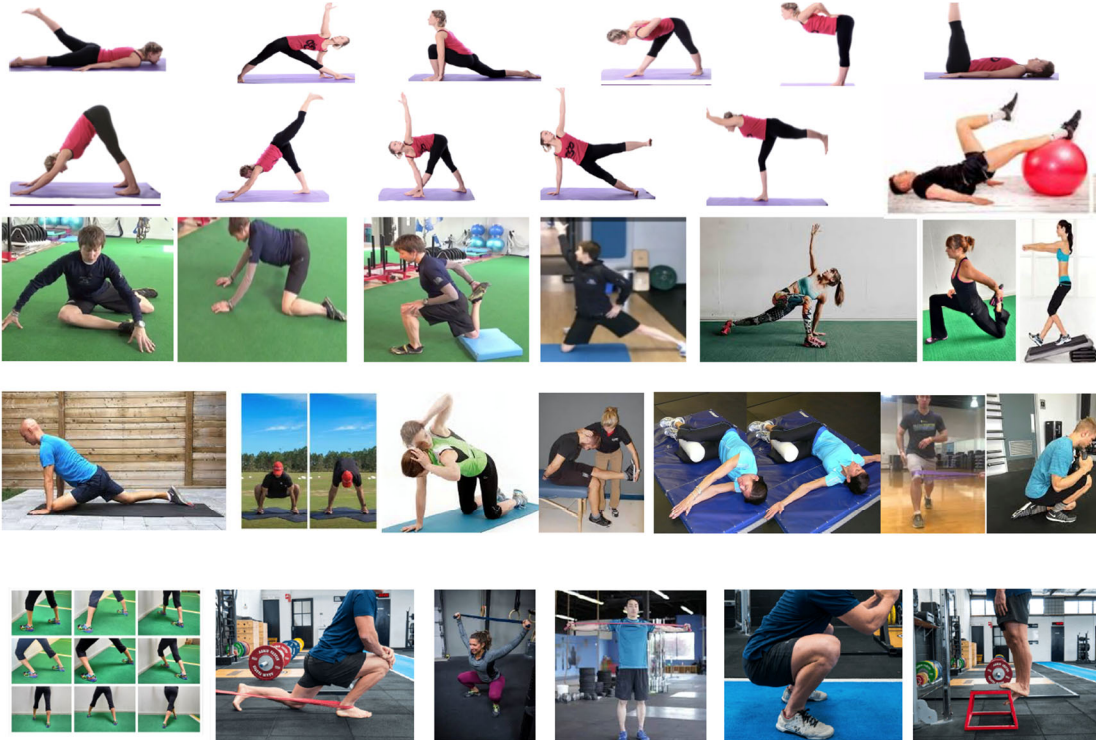




Egen träning U15-17 2023

1. Exempel på flexibilitet / mobilitetsövningar + glöm inte Världens bästa stretch



2. Cirkelträning Kroppsvikt

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Planka (Front & Sida) | a) Front 3 set * 1 minut
b) sidoplanka 3 * 30 sek på varje sida |
| 2. Knästående sedan upphopp | 3 set * 10 st |
| 3. Armhävning breda/smala | 3 set * 10-15 st |
| 4. Borzov hopp | 3 set * 10-20 st |
| 5. Inchworms | 3 set * 10 st |
| 6. Copenhagen Protocol | Se sida nästa sida |
| 7. Sittande rodd | 3 set * 10-15 st |
| 8. Mountain Climbers | 3 set * 10-20 st. obs knä utanför armbåge |
| 9. Nordic Protocol | Se nästa sida |



1. Plank (Frontal & Side)



5. Inchworms



Stå med raka ben, sätt ner händerna på marken och gå sakta framåt med händerna tills ni kommer i läge som plankan. Gå sedan små fotsteg medans ni håller händerna stilla i golvet.

2. Knästående + upphopp



7. Sittande rodd



8. Mountain Climbers



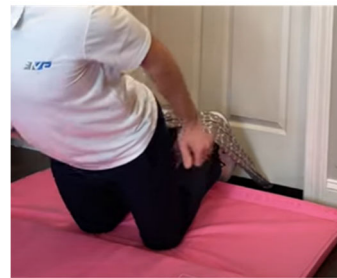
6. Copenhagen



Copenhagen Protocol (sidoplanka med fot på t.ex stolsits). Ner-Upp med höft. Om det är för tungt börja med knä på stolsits

Vecka 1: 2 ggr i veckan, 1 set med 3-5 per ben
Vecka 2: 3 ggr i veckan, 1 set med 3-5 per ben
Vecka 3 & 4: 3 ggr i veckan 7-10 per ben
Vecka 5 & 6: 3 ggr i veckan 12-15 per ben
Resterande säsong: 1 ggr i veckan 1 set 12-15

9. Nordic Protocol



Ta en gammal handduk, gör en tjock knut i varje ände och stäng dörren med knutarna på andra sidan dörren. Trä sedan i fötterna

Nordic Hamstring Protocol. (Finnen)

Week	Times week	Set x reps
1	1	2x5
2	2	2x6
3	3	3x6-8
4	3	3x8-10
5	3	3x12-10-8
6	3	3x12-10-8

TRÄNINGSCHEMA SOMMARUPPEHÅLL IK ODDEVOLD

Kontakta mig om du har några frågor.
ste.joh610@gmail.com



Värm upp 10-15 minuter, jogging och rörlighet. Bygg hastighet successivt. Redo att utföra för första repetitionen .Jogga och statisk stretch när det är klart. !!!
Se bifogade filer för mer information.

Träning 1

1. Aerob träning (uthållighet)				2. Cirkelträning kroppsvikt				
Aerob löpning				Cirkelträning kroppsvikt				
	Sets	Reps	NOTES		Sets	Work	Rest	NOTES
Vecka 1	4	4 minuter	3 minuter vila mellan varje set.	Vecka 1	2	45sek	15 sek	Se övningar i bifogade filen. 2 min vila mellan varje set.
Vecka 2	5	4 minuter		Vecka 2	3	45sek	15 sek	
Vecka 3	6	4 minuter		Vecka 3	3	45sek	15 sek	
Vecka 4	4	4 minuter		Vecka 4	2	45sek	15 sek	

Träning 2

1. Styrka/underkroppsexplosivitet					2. Repeated Sprint Ability (RSA)					
1a. Jämfotahopp- knä mot bröst, direkt nästa					Repeated Sprint Work (Running)					
	Sets	Reps	Total Reps	NOTES		Sets	Reps	Work	Vila	NOTES
Vecka 1	3	6	18	2 minuters vila mellan varje set.	Vecka 1	2	8	5sek MAX	25s	3 min vila mellan varje set. MAXIMALT UTFÖRANDE. Kan utföras som en rak sprint eller med riktningförändring (COD)
Vecka 2	4	6	24		Vecka 2	2	8	5sek MAX	20s	
Vecka 3	5	6	30		Vecka 3	2	8	5sek MAX	15s	
Vecka 4	3	5	15		Vecka 4	2	8	5sek MAX	25s	
1c. Enbenshopp					Additional Notes:					
	Sets	Hopp	NOTES		Detta träningspass kommer att orsaka mer muskelpåverkan och kräver en längre återhämtningstid. Tänk på att lägga in en vilodag till nästa träningspass.					
Vecka 1	2	20 varje ben	Kan utföras på: Antingen trappor eller Uppförssbacke Tänk snabb/kort mark-kontakt		Kan utföras på: Antingen trappor, Uppförssbacke eller plan mark Tänk snabb/kort mark-kontakt					
Vecka 2	3	20 varje ben								
Vecka 3	4	20 varje ben								
Vecka 4	2	20 varje ben								
1b. Borzovhopp					1d. Jämfotahopp/ låg hållning direkt nästa					
	Sets	Reps	Total Reps		Sets	Hopp	NOTES			
Vecka 1	3	10	30	Vecka 1	3	3	Kan utföras på: Antingen trappor, Uppförssbacke eller plan mark Tänk snabb/kort mark-kontakt			
Vecka 2	3	14	42	Vecka 2	4	3				
Vecka 3	4	14	42	Vecka 3	5	3				
Vecka 4	2	10	30	Vecka 4	3	3				

Träning 3

Speed Endurance							
1a. 10sek Aktiv löpning / 20 sek vila				2a. Idioten (0-5-10-15m)			
	Sets	Aktiv	NOTES		Reps	Vila	NOTES
Vecka 1	2	6 minutes	3 min återhämtning mellan seten. Kan utföras antingen i rak linje eller positionsspecifika rörelser.	Vecka 1	7	45 s	
Vecka 2	2	7 minutes		Vecka 2	7	40s	
Vecka 3	3	5 minutes		Vecka 3	7	35 s	
Vecka 4	2	6 minutes		Vecka 4	7	45 s	

Additional Notes:
Se bifogad fil för olika exempel på olika övningar som du kan utföra 10 s PÅ / 20 s AV.
Tänk positions-specifika rörelser.

Träning 4

EXTRA: Uthållighet/ Cirkelträning						
3 set Löpning / Cirkelträning kroppsvikt						
	Sets	Reps	Aktiv vila	Sets	Reps	Note:
Vecka 1	3	8 minuter löpning	Cirkelträning	1	10	t.ex. Vecka 1 8 minuters löpning 1 set Cirkeltr (10 reps) 8 minuters löpning 1 set Cirkeltr. (10 reps) 8 minuters löpning 1 set Cirkeltr. (10 reps)
Vecka 2	3	10 minuter löpning	Cirkelträning	1	12	
Vecka 3	3	12 minuter löpning	Cirkelträning	2	10	
Vecka 4	3	8 minuter löpning	Cirkelträning	1	10	

Additional Notes:
Löpningen ska utföras och lägre hastighet och lättare ~60-70% ansträngning.
Vecka 3. De 2 seten ska utföras direkt efter varje löpning.

Om du är osäker, tänk LÅNGSAMT.