



Sommarträning GYM Guif A-Pojk

Samtliga pass i detta program innehåller de övningar som genomförs enligt respektive veckoschema. Programmet är utformat för att ge en tydlig progression genom sommarträningen och när ni tränar så är det bästa att träna utifrån detta med huvudövningarna och angivna set, repetitioner och belastningar.

Utöver de schemalagda övningarna är det fritt att komplettera passen med ytterligare träning utifrån individuella behov. Det kan exempelvis handla om bålstyrka (mage), rehab, prehab, rörlighet eller kompletterande styrketräning för den som vill lägga extra fokus på att bygga muskelmassa och styrka ("biffa"). Den extra träningen ska dock aldrig påverka kvaliteten i programmets huvudövningar eller återhämtningen mellan passen.

Varje träningspass inleds med minst 15 minuters uppvärmning. Uppvärmningen kan genomföras på cykel, roddmaskin eller genom lätt joggning och ska följas av dynamisk rörlighet för de leder och muskelgrupper som kommer att belastas under passet. Syftet är att förbereda kroppen för träning, minska skaderisken och skapa bästa möjliga förutsättningar för prestation.

Kvalitet går alltid före kvantitet. Utför övningarna med god teknik, följ de angivna belastningarna och prioritera hög koncentration i varje repetition. Detta gäller särskilt under de explosiva och maxstyrkeinriktade träningsblocken

Förklaring av procent (%)

De procenttal som anges i programmet utgår från ditt individuella 1RM (One Repetition Maximum), vilket är den högsta vikt du klarar av att lyfta en gång med godkänd teknik i en specifik övning.

Exempel:

Om ditt max i knäböj är 100 kg innebär:

- 65 % = 65 kg

- 70 % = 70 kg
- 75 % = 75 kg
- 80 % = 80 kg
- 85 % = 85 kg
- 90 % = 90 kg

Om du inte känner till ditt exakta 1RM kan du använda en uppskattad träningsmax baserat på tidigare träningsresultat. Belastningen ska alltid anpassas så att tekniken bibehålls genom hela setet.

Under grundträningsperioden ligger fokus på att bygga en stabil styrkegrund genom fler repetitioner och måttliga belastningar. Under den explosiva perioden ska vikterna flyttas med maximal hastighet och kraft. Under maxstyrkeperioden används högre belastningar för att utveckla maximal styrka, vilket ställer extra krav på god teknik, koncentration och återhämtning

Om du har frågor angående upplägget kan du skriva till mig

Om du inte vet hur en övning ska genomföras finns länk till youtube här (spara dessa och kolla)

Knäböj, Frivändning, Ryck <https://www.youtube.com/watch?v=J618njc2pBo>

Ryckmark <https://www.youtube.com/watch?v=UPxPuRIZ-Ug>

Ryckpress (ni kör stående) men press bakom nacke
<https://www.youtube.com/watch?v=UretL3H6NR8>

Ryckknäböj <https://www.youtube.com/watch?v=PSeoJWdYB3I>

Raka marklyft <https://www.youtube.com/watch?v=adepsilifmU>

Frontböj https://www.youtube.com/watch?v=5n2_PxY67rg

Planering av träningsveckan

I programmet är passen placerade på måndag, onsdag och fredag för att ge ett exempel på hur veckan kan se ut. Du behöver inte träna exakt dessa dagar, utan du får själv anpassa träningen efter sommarjobb, semester, familjeaktiviteter eller annat som händer under sommaren.

Det viktigaste är att du genomför alla tre passen varje vecka. Försök också att sprida ut passen under veckan så att kroppen hinner återhämta sig mellan träningsdagarna. Undvik gärna att köra alla pass på två eller tre dagar i rad.

Planera din vecka i förväg och ta ansvar för din träning. Ju bättre du följer programmet under sommaren, desto bättre förutsättningar ger du dig själv och laget inför nästa säsong.

KÖR HÅRT!

Vecka 23 – Grundträning

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 65%
Ryckmark: 4x6 @ 70%
Knäböj bak: 5x5 @ 70%
Raka marklyft: 3x8 @ 65%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 65%
Frontböj: 5x5 @ 70%
Stående press: 5x5 @ 70%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 70%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 24 – Grundträning

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 70%
Ryckmark: 4x6 @ 75%
Knäböj bak: 5x5 @ 75%
Raka marklyft: 3x8 @ 70%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 70%
Frontböj: 5x5 @ 75%
Stående press: 5x5 @ 75%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 75%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 25 – Grundträning

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 75%
Ryckmark: 4x6 @ 75%
Knäböj bak: 5x5 @ 75%
Raka marklyft: 3x8 @ 70%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 75%
Frontböj: 5x5 @ 75%
Stående press: 5x5 @ 75%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 75%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 26 – Grundträning

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 75%
Ryckmark: 4x6 @ 80%
Knäböj bak: 5x5 @ 80%
Raka marklyft: 3x8 @ 75%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 75%
Frontbøj: 5x5 @ 80%
Stående press: 5x5 @ 80%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 80%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 27 – Explosiv

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäbøj: 5x5 @ 70%
Ryckmark: 4x6 @ 75%
Knäbøj bak: 5x5 @ 75%
Raka marklyft: 3x8 @ 70%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 70%
Frontbøj: 5x5 @ 75%
Stående press: 5x5 @ 70%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 70%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 28 – Explosiv

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 75%
Ryckmark: 4x6 @ 80%
Knäböj bak: 5x5 @ 80%
Raka marklyft: 3x8 @ 75%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 75%
Frontböj: 5x5 @ 80%
Stående press: 5x5 @ 75%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 75%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 29 – Explosiv

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 80%
Ryckmark: 4x6 @ 85%
Knäböj bak: 5x5 @ 85%
Raka marklyft: 3x8 @ 80%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 80%
Frontböj: 5x5 @ 85%
Stående press: 5x5 @ 80%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 80%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 30 – Maxstyrka

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 85%
Ryckmark: 4x6 @ 85%
Knäböj bak: 5x5 @ 85%
Raka marklyft: 3x8 @ 80%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 85%

Frontböj: 5x5 @ 85%
Stående press: 5x5 @ 85%
Stående rodd: 4x8
Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20
Skridskohopp 3x10/sida
Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 85%
Chins: 4x8
Bicepscurl: 4x8
Tricepspress: 4x8

Vecka 31 – Maxstyrka

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäböj: 5x5 @ 90%
Ryckmark: 4x6 @ 90%
Knäböj bak: 5x5 @ 90%
Raka marklyft: 3x8 @ 85%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 90%

Frontbøj: 5x5 @ 90%

Stående press: 5x5 @ 90%

Stående rodd: 4x8

Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20

Skridskohopp 3x10/sida

Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 90%

Chins: 4x8

Bicepscurl: 4x8

Tricepspress: 4x8

Vecka 32

MÅNDAG – Olympiska lyft & underkropp

Ryckknäbøj: 5x5 @ 60%

Ryckmark: 4x6 @ 65%

Knäbøj bak: 5x5 @ 65%

Raka marklyft: 3x8 @ 60%

ONSDAG – Helkropp

Frivändning + press: 5x5 @ 60%

Frontbøj: 5x5 @ 65%

Stående press: 5x5 @ 65%

Stående rodd: 4x8

Bulgarian split squat: 3x8/ben

FREDAG – Hopp & överkropp

Vrithopp 3x20

Skridskohopp 3x10/sida

Boxhopp 4x5

Bänkpress: 5x5 @ 65%

Chins: 4x8

Bicepscurl: 4x8

Tricepspress: 4x8