



PROGRAM FÖR EGEN SOMMARTRÄNING

Denna rekommendation är för den som vill känna sig i okej form när säsongen startar i Augusti.

Förslag på pass som du kan välja mellan:

Kondition:

Pass 1. Löpning, distans:

Jogg i prattempo (ca.70%) 30-45 min och avsluta med stretch. Ta det lugnt första 5 minuterna så kroppen kommer igång. Total tid **35-50 min**. (Självklart får du springa längre om du vill.)

Pass 2. Löpning, Backintervaller:

Jogga lätt i 10 min som uppvärmning och hitta en bra backe som ej är för brant. Du ska kunna få bra flyt i backen men kunna trycka på. Leta efter en backe som är ungefär 20-30 meter. De ska ta ca 20 sek att ta sig upp och över krönet på backen. Se till att du är ordentligt varm innan du börjar intervallerna. Tryck på upp för backen och över krönet, jogga eller gå nerför backen så du hinner återhämta dig lite innan du springer upp igen. Jobba upp och ner i backen minst 10 ggr vilket blir ca 10 min. Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Hela passet tar max **40 min**.

Pass 3. Löpning, valfria intervaller:

(Bra app att använda vid intervaller: [*Interval Timer -Tabata Timer*](#))

Jogga lätt i 10 min som uppvärmning och hitta en bra raksträcka. Se till att du är ordentligt varm innan du börjar intervallerna. Välj mellan olika intervaller nedan:

Intervall alt .1 15/15 (15 sek arbete - 15 sek vila) Du hinner 20 intervaller på 10 min. Känns 20 intervaller mycket så lägg in lite längre vila efter var 5:e intervall så kommer du orka utan problem.

Intervall alt.2 60/45 (60 sek arbete – 45 sek vila) Du hinner 6 intervaller på 10 min och 30 sek.

Intervall alt.3 Långa intervaller (3 min arbete – 3 min vila) Du hinner 3 intervaller på 18 min.

Vila innebär gå eller jogga sakta beroende på hur stark du känner dig. Meningen med intervaller att du ska bli riktigt trött och sedan återhämta dig under vilan. Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Pass 1 och 2 tar max **35 min** att genomföra och pass 3 tar max **45 min** att genomföra.

Styrkepass + mixade pass: 4st

Pass 1. Cirkelträningsprogram – styrka

Uppvärmning: 10 min löpning

Cirkelträning

- 1 omgång 8 övningar a`12 st.
- Kör minst 3 omgångar
- Vila 30 s mellan varje övning och 1 min mellan varje omgång

1. 12 st situps
2. 12 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
3. 12 st Bergsklättraren / knäuppdrag i plankan
4. 12 st utfallssteg (växla höger/vänster – håll kroppen upprätt- 6 på varje ben)
5. 12 st. Sneda situps. (armbåge till diagonalt knä) – 6 åt varje håll.
6. 12 st. Knästående med händerna i golvet – diagonala arm och benlyft – 6 åt varje håll.
7. 12 st. Djupa upphopp (jämfota- sträva uppåt)
8. 40 sek Knästående planka på knytnävarna. (se till att ha bra underlag)

Istället för att räkna antal kan du ställa in klockan så att du jobbar 20 sek och vilar i 20 sek.

Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Hela passet tar max **45 min** att genomföra.

Pass 2. Cirkelträning, styrka och Tabata för snabbhet

Uppvärmning: 10 min löpning

Tabata totalt 4 min. 20 sek arbete / 10 sek vila. Viktigt med bra teknik, bra hållning, stark mage och kontrollerade landningar.

Kör:

1. snabba fötter
2. Upphopp (jämfota- sträva uppåt)
3. Skridskohopp
4. Höga knän =1 varv (gör detta 2 ggr så har du 8*20 sek= 1 Tabata)

Cirkelträning

- 2 varv
 - Vila 20 sek mellan varje övning och 1 min mellan varje varv
1. 12 st situps
 2. 12 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
 3. 12 st Bergsklättraren (knäuppdrag i plankan)
 4. 6 st Burpees

Du kan även ställa in klockan och jobba i 30 sek och vila i 20 sek om du vill slippa räkna.

Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Hela passet tar totalt **35 min** att genomföra.

Pass 3. Intervallträning + cirkelstyrka

Uppvärmning: 10 min löpning

Intervallträning (springa 80-90% av ens förmåga):

60-45 (60 sek arbete – 45 sek vila) under minst 10 min

Cirkelträning:

- 2-3 varv
 - Vila 20 sek mellan varje övning och 1 min mellan varje varv
5. 12 st situps
 6. 12 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
 7. 12 st Bergsklättraren / knäuppdrag i plankan
 8. 6 st djupa upphopp (jämfota- sträva uppåt)

Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Hela passet tar totalt **35 min**

Pass 4. Mixpass: löpning, starter och spänst:

Jogga lätt i ca 10 min. Se till att du är ordentligt varm innan du gör nedan övningar.

1. Snabba fötter

- Kör snabba fötter i 8 meter, kort ryck, jogga eller gå tillbaka.
- Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 2: Starter.

2. Starter

- Gör en startrusch på 8 meter och gå eller jogga tillbaka.
- Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 3: Spänst.
Pröva gärna olika startställningar, t ex liggande på rygg, liggande på mage, sittande, stående (glöm inte att jobba på tårna)

3. Spänst

- 1 omgång är 8 hopp med 30 s vila.
- Gör 4 omgångar och byt övning enligt nedan mellan varje omgång.
- Vila 1 min mellan varje omgång.
- Variera resp omg med dessa övningar:
 - 8 st jämfotahopp (sträva framåt och uppåt- jobba djupt) , kort ryck
 - 8 st enbens hopp (4 på varje ben) , kort ryck
 - 8 st skridskohopp (4 på varje ben) , kort ryck

Jogga ner ca 5 min och avsluta med stretch. Total tid för detta pass är max **45 min**. Känner du att det är för mycket med 4 omgångar spänst hopp så avsluta efter 3 omgångar.

Den som får en bra grund och försäsongsträning kommer kunna koncentrera sig på innebandy specifik träning när säsongen börjar och ha bra förutsättningar för att utvecklas. Den som är bra grundtränad inför säsong kommer minimera risken för sjukdomar och skador.

LYCKA TILL MED TRÄNINGEN OCH HA EN RIKTIGT SKÖN SOMMAR!