

Sommarträningsprogram 2023 Version 3, målvakt

Träningspassen är upplagda så att de kan göras med minimalt med utrustning.

Sprid ut passen över veckorna som ni själva vill men kör max 2 dagar på raken och ta sen en vilodag.

Värm upp inför varje pass med hopprep och axelkontroll med gummiband.

Ordförklaring:

WOD = Workout Of the Day (dagens pass)

AMRAP = As Many Reps As Possible, (så många repetitioner/varv som möjligt)

Set = Varv

Reps = repetitioner

Ackumulera = samla ihop / sammanlagt

Vecka 1

Pass 1 - Spänst-program 1, se bilaga för förklaringar.

Gör färdigt en övning i taget.

- Vertikala hopp med 1 ben, 3 set X 8 reps
- Utfallshopp 3 set X 8 reps
- Vertikala hopp 3 set X 8 reps
- Broadjumps (jämfota längdhopp) 3 set X 8 reps.

Pass 2

o Styrka:

- Utfallssteg 3x10 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
- Handstående, ackumulera 1 min

o WOD:

- Varje minut på minuten i 30 min:

4 armhävningar

8 situps

12 knäböj

Pass 3

o WOD:

- 6 varv av:

Sprinta 15 sek

Jogga 2 min 15 sek

Promenera 2 min och 30 sek

Visualisera (föreställ) dig en handbollsmatch. Vi spelar 7 mot 6 vilket betyder att vi byter målvakt mot en extra utespelare.

Sprint = betyder löpning i maxfart. Se framför dig hur du löper från avbytarbänken till målet.

Jogg = Står för allt jobb du gör i målet. Efter din maxlöpning från avbytarbänken till målet startar målvaksarbetet, visualisera ett tufft och intensivt förvar med full fokus på bollen.

Promenad = Tid för återhämtning, tänk dig tiden du sitter på bänken medan anfallsspelet pågår. Andas, ladda om och sen kör du igen.

Vecka 2

Pass 1

o Styrka:

- Knäböj Hopp 4x8reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 4x4reps

o WOD:

- 21-15-9 reps på tid av:

Squat jump

Armhävningar

Vila 3 min

400m löpning, max fart

Pass 2

o Styrka

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 4x5hopp för max längd

o WOD:

- 50-40-30-20-10 reps på tid av:

Situps

Up-down (låren i backen och stå upp, nästan som en burpee)

Pass 3 - Spänst-program 2. Se bilaga för förklaringar

Gör färdigt en övning i taget.

- Nedhopp 3 set x 8 reps.
- Boxhopp med 1 ben 3 set x 8 reps.
- Boxhopp jämfota 3 set x 8 reps

Pass 4

o Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

Vecka 3

Pass 1

o Styrka

- Knäböj Hopp 6x6reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 3x6reps

o WOD:

- På tid:

1000m löpning

50 Knäböj

Ackumulera 1 min Handstående

Pass 2

o Styrka:

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 5x5hopp för max längd

o WOD:

4x800m löpning 2 min vila emellan

Tänk dig att vi är iväg på cup. Många matcher på få dagar.

Nu är vi i slutspel och vi startar med åttondelsfinal. För att ge oss själva så bra förutsättningar som möjligt att prestera bra i slutspelet behöver vi ha kroppen med oss och kyla i huvudet. Ju mer förberedda vi är desto lättare blir det att hålla fokus turneringen ut.

Löp ditt max vid varje omgång, varje omgång är en ny match.

Målet är final

Pass 3 - Spänst-program 1, se bilaga för förklaringar.

Gör färdigt en övning i taget.

- Vertikala hopp med 1 ben, 3 set X 8 reps
- Utfallshopp 3 set X 8 reps
- Vertikala hopp 3 set X 8 reps
- Broadjumps (jämfota längdhopp) 3 set X 8 reps.

Vecka 4

Pass 1

o Styrka:

- Knäböj Hopp 8x5reps
- Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 5x5reps

o WOD:

- 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps av:

Burpees

Sprinta 100m mellan seten

Pass 2

o Styrka:

- Broadjumps (jämfota längdhopp) 6x5hopp för max längd

o WOD:

- 10min AMRAP:

10 armhävningar

10 situps

10 boxhopp 50 cm (parkbänk eller liknande funkar utmärkt)

Pass 3 - Spänst-program 2. Se bilaga för förklaringar

Gör färdigt en övning i taget.

- Nedhopp 3 set x 8 reps.
- Boxhopp med 1 ben 3 set x 8 reps.
- Boxhopp jämfota 3 set x 8 reps

Pass 4

o Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

Vecka 5

Pass 1 - Spänst-program 1, se bilaga för förklaringar.

Gör färdigt en övning i taget.

- Vertikala hopp med 1 ben, 3 set X 8 reps
- Utfallshopp 3 set X 8 reps
- Vertikala hopp 3 set X 8 reps
- Broadjumps (jämfota längdhopp) 3 set X 8 reps.

Pass 2

o WOD:

- 5 varv av:

Sprinta 30 sek

Jogga 2 min

Promenera 2 min och 30 sek

Dags för match igen och likt sist spelar vi 7 mot 6. Matchtiden är kortare idag men intensiteten desto högre.

Sprint = betyder löpning i maxfart. Se framför dig hur du löper från avbytarbänken till målet.

Jogg = Står för allt jobb du gör i målet. Efter din maxlöpning från avbytarbänken till målet startar målvaktsarbetet, visualisera ett tufft och intensivt förvar med full fokus på bollen.

Promenad = Tid för återhämtning, tänk dig tiden du sitter på bänken medan anfallsspelet pågår. Andas och ladda om.

Pass 3 - Spänst-program 2. Se bilaga för förklaringar

Gör färdigt en övning i taget.

- Nedhopp 3 set x 8 reps.
- Boxhopp med 1 ben 3 set x 8 reps.
- Boxhopp jämfota 3 set x 8 reps

Pass 4,

- WOD:

Spring 1500m på tid

Bilaga- Spänst-program

Spänst-program 1

Vertikala hopp med 1 ben

Start position: Stå på marken med ett ben i luften. Benet som är i luften har en lätt knävinkel.

Utförande:

1. Böj på benet och hoppa så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt framåt.
2. Landa mjukt på samma ben du hoppade med.
3. Upprepa hoppet omgående efter landning.
4. Fokusera på kort markkontakt vid varje hopp.

Utfallshopp

Start position: Ställ dig i en utfalls-position med ett ben fram och det motsatta benet bakom kroppens mittlinje.

Utförande:

1. Böj på båda benen och gå ner så djupt du kan.
2. Hoppa sedan så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt uppåt.
3. Landa sedan i samma position som du startade rörelsen.
4. Upprepa hoppet omgående efter landning.

Notering: Efter att ha utförts ett set med ena benet (alla 8 hopp), så byter du position på benen.

Vertikala hopp

Start position: Ställ dig i en upprätt position ca. höft-/axelbrett mellan fötterna.

Utförande:

1. Böj på båda benen.
2. Hoppa sedan så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt uppåt.
3. Landa sedan mjukt i samma position som du startade rörelsen.
4. Tillåt liten vila mellan varje repetition.

Notering: Försök undvik att hoppa framåt, utan landa på samma ställa varje gång.

Broadjumps (jämfota längdhopp)

Start position: Ställ dig i en upprätt position ca. höft-/axelbrett mellan fötterna.

Utförande:

1. Böj på båda benen.
2. Hoppa sedan så långt fram du kan. Svinga båda armarna samtidigt framåt.
3. Landa sedan mjukt i samma position som du startade rörelsen.
4. Upprepa hoppet omgående efter landning.

Spänst-program 2

Nedhopp

Utrustning: Box/Bänk/Trappor

Start position: Stå på boxen med fötterna axelbrett och nära kanten.

Utförande:

1. Stega ut från boxen.
2. Landa mjukt på marken med två ben.
3. Direkt efter landning hoppar du upp så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt uppåt.

Box hopp med 1 ben

Utrustning: Box/Bänk/Trappor

Start position: Stå på marken nära boxen och med ett ben i luften. Benet i luften har en lätt knävinkel

Utförande:

1. Böj på benet och hoppa upp så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt uppåt.
2. Landa på boxen med samma ben
3. Du kan även välja att hoppa ner från boxen med samma ben och landa.

Box hopp jämfota

Utrustning: Box/Bänk/Trappor

Start position: Ställ dig i en upprätt position ca. höft-/axelbrett mellan fötterna nära boxen.

Utförande:

1. Böj på båda benen.
2. Hoppa upp så högt du kan. Svinga båda armarna samtidigt uppåt.
3. Landa på boxen med båda benen
4. Du kan även välja att hoppa ner från boxen eller gå ner.