



HC DALEN

Träningsprogram - Styrka

Vi jobbar två och två, de som gör skivstångsträningen har en aktiv vila mellan seten. Vi varierar mellan två träningsprogram per vecka. Alla spelare är indelade i grupper.

Skivstång

Lyften utförs med progressionen:

v1 8x3, v2 10x3, v3 12x3, v4 hög vikt 8x3, v5 10x3, v6 12x3, v7Hög vikt 8x3, v8 10x3

Vikten ska vara så pass tung att du kan utföra lyften med bibehållen atletisk hållning samt att de utförs med rätt teknik. Du ska klara av alla set och reps - välj rätt vikt.

Bänkprens

Tempo ner 1-2 upp 1

Den person som vilar är med och passar den som lyfter. Ha koll!!!

Marklyft

Tempo upp 1-2 ner 1-2

Sidodrag i trx - 10st/sida i varje paus (10x3)

FrontSquat

Tempo ner 1-2 upp 1

Rygg - jorden runt med viktskiva 8x3 delas = 4x3 åt varje håll - välj rätt vikt.

Axelprens framför ansiktet

Tempo upp 1 ner 1-2

Plankan under tiden din kompis lyfter.



HC DALEN

Kroppsvikt

Här jobbar vi i huvudsak med den egna kroppsvikten. För att bli så snabb som möjligt gäller det att ha en relativ styrka. Det innebär att du är stark för din kroppsvikt. Alla övningar kommer att följa din personliga progression, Om inget annat anges så kör du 8x3, 10x3, 12x3.

Armhävning

TFWstyle

Chin up

Progression efter förmåga.

Legcurl

använd pilatesboll - 2-benscurl alternativ 1-benscurl

Situp

TFW style - korrekt utförda

Brutalbänk

Härlig magövning
Tempo - upp 1 ner 2

Ryggbänk

Vi kommer att köra en statisk "hold" under 30 sekunder. Alternativ rygglyft med tempo upp 2 - håll 1 - ner 2.

Enbenssquat

på låda alternativt med pilates bakom ryggen mot vägg



HC DALEN

Kettlebell

Välj en vikt så du klarar av dina set, det ska inte vara för lätt men ej heller så tungt att du inte kan genomföra övningarna med bibehållen teknik och atletisk hållning.

Gobletsquat

Håll KB i hornen framför kroppen och gör knäböj. Progression enligt Skivstångsprogressionen men var aktsam vid viktökning. Blir den högre vikten för tung öka istället seten så du kör 8x4, 10x4, 12x4 istället.

Marklyft

KB på golv mellan benen - böj i höften och behåll så raka knän som möjligt så länge som möjligt - rumpan bakåt och böj knäna när du inte kan bibehålla en neutral rygg längre.

Axelpress

Enarmspress

Turkish getup

En klassiker som ni redan kan...

Enarmspress på bänk

Här ska man ligga på bänken och köra bänkpress med KB i en arm. För att kompensera motvikten gäller det att du är stark i bålen och motverkar rörelsen. Välj rätt vikt så du klarar att ha en stark hållning under alla set.

Enarmsrodd

Framåtlutad och dra KB upp mot bålen.

Utfall bakåt

Håll KB utmed sidan när du gör utfallen bakåt.



HC DALEN

3-D Träning

Här kommer vi att använda oss av matta (procedos) vikter med medicinboll och viktskivor samt gummiband. Varje person ska hinna 3 rundor - man byter med sin kompis vid varje övning.

Mattan ser ut såhär.

1-2-3
4-5-6
7-8-9

Pushup matrix

Utgångsläget är 4-6, här gör du 2st armhävningar - se till att du utför dem atletiskt och med rätt teknik. Nästa armhävnings flyttar du höger hand till punkt 3 medan vänster är kvar på #4. Utför 2st armhävningar och fortsätt sedan likadant efter matrixen. Här kommer sifferkombinationen: Start: 4-6 2st, 4-3 2st, 6-1 2st, 4-9 2st, 6-7 2st = 10st armhävningar.

Squat matrix

Denna är samma som Pushup, det vill säga att du gör 2st på varje sifferkombination. Matrix är som följer. Start: 4-6 2st, 4-3 2st, 6-1 2st, 4-9 2st, 6-7 2st = 10st knäböj.

Övningar:

1. Medicinboll alternativ viktskiva
2. Bicepscurls med.ball
3. Axelpress med.ball eller viktskiva
4. Stående rodd - viktskiva
5. Sidoböj med viktskiva

Utfall matrix

Denna är lite annorlunda men följer ett enkelt system. Här jobbar man ju även med två sidor därav olika sifferkombinationer vid start. Här gör ni 1st utfall per siffra.

Utgångsläge 1

Start: 7-8, 7-5, 7-2, 7-3, 7-6, 7-9, 7-1, 7-4.

Utgångsläge 2

Start: 9-8, 9-5, 9-2, 9-1, 9-4, 9-7, 9-3, 9-6.

Övningar:

1. Medicinboll eller viktskiva
2. rotation
3. sidoböj - sträck
4. Framåt - nedåt - sträck



HC DALEN

Push/Pull

Din kompis håller i gummiband, lågt vid drag (pull) och midjehöjd vid press (push). Detta är enarmspress som gäller. Här gör man klart hela övningen innan man byter, alltså hela push/pull innan man byter.

Pull

Utgångsläge 7-9 7-3 9-1 10st/sida. Du står vänd mot din kompis

Push

Utgångsläge: 1-3 1-7 3-9 10st/sida. Du står vänd från din kompis.