
Träningspass för HKL F14

Syfte:

Tre styrke- och konditionspass att genomföra under sommaruppehållet.

Längd:

Cirka 60 minuter per pass

Kan utföras:

Själv eller i grupp, utan utrustning

Fokus:

- Kondition
- Grundstyrka (bål, ben, axlar)
- Skadeförebyggande träning

Pass 1: Backintervaller + Styrka med Kroppsvikt

Tid: ca 60 minuter

1. Uppvärmning (10 min)

- 3 min lätt jogg
- Benpendlingar (10/ben)
- Armcirklar fram/bak (10 varje håll)
- Utfall med överkroppsvridning (5/ben)
- Höga knän och hälsparar (30 sek vardera)

2. Backintervaller (20 min)

- Spring upp för en backe (30–50 m) med 80–90 % maxinsats
- Gå ned som vila
- Kör 8–10 repetitioner
- Vila 2 min efter var 4:e repetition

Alternativ:

30 sek spurt + 60 sek gång på plan mark, upprepa 10 gånger

3. Kroppsviktsstyrka (25 min) – Cirkelträning i 3 varv

Jobba 40 sekunder, vila 20 sekunder:

- Knäböj med armlyft
- Armhävningar
- Plankan
- Höftlyft
- Diagonallyft (Superman)
- Utfall bakåt
- Dips mot bänk
- Mountain climbers

4. Avslutning (5 min)

- Stretch och rörlighet
-

Pass 2: Löpning + Corefokus

Tid: ca 60 minuter

1. Uppvärmning (10 min)

- Lugn jogg 5 min
- Höftcirklar
- Gående utfall
- 3 burpees + 10 hoppande knäböj

2. Löpning (25–30 min)

- Jämnt, uthålligt tempo i 25–30 min

Alternativ:

5 min gång + 2 min jogg, upprepa 6 gånger

3. Core & bålstabilitet (15 min) – 3 varv

- Sidoplanka (30 sek/sida)
- Benlyft liggande (10–12 reps)

- Planka med benlyft (20 sek, växla ben)
- Russian twists (20 st)
- Cykelcrunches (30 sek)

4. Avslutning (5–10 min)

- Promenad och stretch
-

Pass 3: Stationsträning med puls & styrka

Tid: ca 60 minuter

1. Uppvärmning (10 min)

- Hopprep eller jogg (3 min)
- 5 burpees
- 10 knäböj
- 10 armcirkclar
- 10 höftlyft

2. Stationsträning (30 min) – 6 stationer, 3 varv

Jobba 45 sek, vila 15 sek. Vila 2 min mellan varv:

- Knäböj med hopp
- Armhävningar
- Planka med axelklapp
- Grodhopp
- Dips mot bänk
- Höga knän eller jumping jacks

3. Parövningar (10–15 min)

För de som tränar i par eller grupp:

- Stafettpar: 1 springer, 1 gör styrka – växla efter 1 min
- Plankduell: planka mittemot, klappa händer

- Synkade knäböj: håll händerna, gör knäböj samtidigt

4. Avslutning (5 min)

- Ligga på rygg + stretch

Förklaringar till övningar

Lätt jogg: Jogga i lugnt tempo för att få upp pulsen.

Armcirklar: Stå med armarna ut och gör små cirklar framåt och bakåt.

Benpendlingar: Pendla benen fram/bak eller i sidled för att värma upp höfterna.

Utfall med överkroppsvridning: Gå ner i utfall, vrid överkroppen mot främre benet.

Höga knän: Spring på stället och lyft knäna högt.

Hälsparkar: Jogga på stället, sparka hälarna mot rumpan.

Burpees: Hoppa upp, gå ner i armhävningssposition, gör en armhävning, hoppa upp igen.

Knäböj med armlyft: Gör knäböj, lyft armarna rakt upp samtidigt.

Armhävningar: Sänk kroppen rak mot marken, pressa upp igen. På tå eller knä.

Plankan: Stå på armbågar/tår med rak kropp. Spänn mage och rumpa.

Höftlyft: Ligg på rygg, pressa upp höften från marken.

Diagonallyft (Superman): Ligg på mage, lyft motsatt arm och ben, växla.

Utfall bakåt: Ta ett steg bak, sänk kroppen, växla ben.

Dips mot bänk: Händer på bänk bakom, böj armarna och sänk kroppen.

Mountain climbers: Spring med knän mot bröst i armhävningssposition.

Russian twists: Sitt, luta bakåt, rotera överkroppen från sida till sida.

Benlyft liggande: Ligg på rygg, lyft benen rakt upp och sänk långsamt.

Sidoplanka: Ligg på sidan, lyft upp höften, håll rak linje.

Planka med axelklapp: I plankposition, klappa motsatt axel med handen.

Groddhopp: Gå ner i knäböj och hoppa explosivt framåt.

Cykelcrunches: Ligg på rygg, växla armbåge mot motsatt knä i cykelrörelse.
