

Högalids IF

Röd nivå

Sommarträning 2025

Innan grabbarna börjar + bra info

- Läs igenom hela detta dokument i lugn och ro. All info kommer finnas med nedan så se till att läsa igenom tillsammans med era barn så att allt blir klart och tydligt :)
- Syftet med denna träning är att hålla igång kroppen hela sommaren och vara med från start när kommande säsong påbörjas. För att bibehålla (och förbättra) den styrka och kondition de har nu innan uppehållet är det viktigt att alla genomför sommarträningen. Vi vill kunna lägga krut på att köra igång med klubban igen och dra igång med den härliga innebandyn vid uppstart av kommande säsong.
- Med det sagt är det viktigt att (främst) ni föräldrar verkligen peppar era grabbar till att göra sitt bästa i sommar och verkligen följer denna träning för om EN inte gör det så kommer det påverka hela laget. Hjälp era grabbar, va med på några övningar och se till att göra det till en rolig grej.
- De som har träningsschema från andra sporter behöver såklart inte göra båda. Då får man välja så länge man följer den kvantitet vi sätter och tränar någorlunda på ett sätt som vi även vill minst två gånger i veckan.

Träningsprogram

Det finns tre olika träningsprogram, målet är att spelarna utför två olika program varje vecka under sommaren där varje program tar runt 40 minuter, beroende på hur långt man springer.

Alla programmen innehåller samma moment: löpning, kondition, bollpass, styrka och stretch. Alla bör varva dessa program utifrån vad de känner för så länge alla program utförs ibland. Det är okej att ha ett av programmen som "favorit" och exempelvis utföra den varje vecka medan man varvar de andra två programmen.

Avsluta varje tillfälle med bollpass och stretch.

Bollpasset är lite friare, så länge man får in bollhantering så är det fritt att hitta på eget, viktiga är att innebandybollen får vara med i sommar.

Stretching kommer vi börja trycka mer på efter sommaren men vi kommer att introducera det nu innan sommaren så att spelarna vet vad de ska göra.

Självklart så får spelarna ta eget initiativ att utföra flera repetitioner/längre tid.

Exempel på de mindre välkända övningarna finns länkat i namnet på övningen. Exempelvis i **Träningsprogram 1**, Cirkelpass "[Drop Squats](#)", kan man klicka på namnet och få upp en video där övningen utförs.

I träningspassen ingår också stretching, vi har gjort en del under träningarna men lite mer inspiration kan du hitta på denna länk:

<https://www.anatomicaldanderyd.se/wp-content/uploads/2021/04/Tips-pa-stretch-rorlighetsovningar.pdf>

Träningsprogram 1

1. Löpning: 3-5 km
2. Cirkelpass:

Cirkelpasset ska utföras i 3 varv med vila på 3-5 minuter mellan varje varv och 15 sek vila mellan övningarna. Ordningen av övningarna får man själv bestämma så länge alla är med alla 3 varv.

Övning	Antal	Tränar	Utförande
Höga Knän	15 sek	Ben och puls	Trampa med höga knän på stället. Ju snabbare du trampar desto jobbigare blir det. Samt ju högre knän du har.
Drop Squats	10st	Ben och rumpa	Starta ståendes och hoppa ut i en bred benböj. Hoppa tillbaka upp till stående startposition för att repetera.
Mountain Climber	20 sek	Bål	Starta i en stående planka, spänn bålen och flytta fram ena knät. Alternera sedan knäna utan att vrida överkroppen.
Armhävningar	10 st	Det mesta	
Burpees med armhäving och upphopp	10 st	Hela kroppen :)	Starta ståendes. Placera båda händerna i marken och hoppa ut till en stående planka, armhäving, hoppa sedan tillbaka in och fortsatt upp i ett hopp rakt upp. Repetera.
Benlyft	12 st	Bål och rygg	Starta liggandes med armarna raka nedåt (ligg inte på dem!). Se till att hela ryggen nuddar marken hela tiden. Spänn magen och börja lyfta benen från marken upp till ca 90 grader mot höften och sedan tillbaka ned, utan att nudda marken med hälarna. Håll benen så raka som möjligt

3. Bollpass
4. Stretch minst 5 min

Träningsprogram 2

1. Löpning: 3-5 km
2. Intervaller: Jobba hårt 15 sek, vila 15 sek och upprepa 5 gånger
3. Tabataprogram:

Tabatan ska utföras 5 varv med 20 sek av aktivt arbete följt av 10 sek vila mellan övningarna. Mellan varje varv gäller 2 minuter vila.

Övning	Antal	Tränar	Utförande
Jumping Jacks	20 sek	Hela kroppen	Även känt som Kryss-hopp. Hoppa samtidigt som du lyfter armarna upp och sårar på benen. Kroppen bildar en trekant. Hoppas sedan tillbaka till ursprungsposition och fortsatt upprepa.
Bensax	20 sek	Bål och rygg	Ligg på marken med hela ryggen. Spänn mage och rumpa och pendla benen upp och ned. Varva med att även korsa benen. Ju närmare marken benen är desto jobbigare. Viktigt att HELA ryggen är i marken hela tiden så se till att svanka ländryggen (nedre delen av ryggen) så att även den nuddar mark.
Burpees med armhävning och upphopp	20 sek	Hela kroppen	Starta ståendes. Placera båda händerna i marken och hoppa ut till en stående planka, armhävning, hoppa sedan tillbaka in och fortsatt upp i ett hopp rakt upp. Repetera.
Stepup	20 sek	Uthållighet och ben	Hitta något stadigt att trampa på, exempelvis ett trappsteg. Kliv upp med båda fötterna (en i taget) och sedan ned (en i taget). Det är snabbt fotarbete som gäller.

4. Bollpass
5. Stretch minst 5 min

Träningsprogram 3

1. Löpning: 3-5 km
2. Trappintervall 3 x 30 sek upp och ned. 1 min vila mellan varven
Om trappa inte finns hitta en hyfsat brant backe och utför samma varv.
3. Cirkelpass:

3 varv med max 3 min vila mellan varven.

Övning	Antal	Träna	Utförande
Bänkdips	12 st	Bröst, axlar och triceps	Kolla länkade videon ;)
Planka	40 sek	Bål och rygg	Se till att ha rak rygg
Borzov Jumps	10 st på varje ben	Hela benen	Ett typ av enbenshopp. Börja med att placera ena benet på något bakom och utför sedan enbenshopp.
Rygglyft	12 st	Rygg	Ligg rak, på mage och lyft bröstet så högt du kan utan att ta hjälp av någon annan kroppsdel än ryggen.
Armhävningar	10 st	Det mesta	

4. Bollpass
5. Minst 5 min stretch

Ha en grym sommar!