Herrjuniorer P19-17

**Ledare:**

Tränare: Pavlos Petrakos

Ass: Anders D, Adam D, Lars Skog m.m.

Målvaktstränare: Elina Petrakos

Admin: Åsa Cleasson

**Kommunikation:**

För att tränarna ska kunna planera träningen ska alla svara på träningskallelser så vi vet om ni är kommer eller annan orsak.

-Är Snapchat ett bra sätt att nå ut till laget utöver Laget ska vi fortsätta med det? (Funkar bra i P16)

-Föräldragrupp på Messenger

-Tränargrupp på Messenger (Dela arbetsschema)

**Serien och USM**



**Möten (Förslag):**

-Ledarmöte

-Föräldramöte (Listor: Lagkassa, Sek, Kiosk, Transport till matcher minibuss OKQ8, Sponsorer)

-Lag kick-off

-Utveckligsamtal/Spelare 2ggr/år

**Träningsupplägg (Förslag):**

-Eftersäsong: 2ggr/v Tisdag, Onsdag

-Eget sommartränings schema se nästa sida.

-Under säsong: 1träning med A-laget, 2st egna eller tvärt om?

Stationsträning Handboll

Övningarna på tex en fotbollsplan så man joggar från ena långsidan till andra långsidan när man byter övning:

1. Uppvärming 10min löpning 70%
2. Djupa grodhopp 10st
3. Armävingar 15st (Alt på knä)
4. Utfallshopp växelvis på stället 10/ben
5. Höftlyftsida 15st/sida
6. Skridskohopp 10st
7. Triceps mot bänk 15st
8. Latsdrag hängande istång mot bröstet 10st
9. Sittupps med ben i luften 15-20st
10. Utfallbakåt 10st/ben
11. Burpees 10st

3ggr vila mellan.

Löpdag

-Uppvärmning 1,5km joggning

-Övning Intervaller mellan ljusstolparna på gångväg:

Intensitet 80% mellan 2stolpar vila 30% mellan 2, nästa spurta mellan 3stolpar vila mellan 3stolpar sedan 2 igen.

3ggr vila mellan.

Styrka 2

**Vecka 1. 2-3ggr i veckan**

Genomför 10-20 repetitioner på varje övning i följande ordning

Anpassa vikter och motstånd (på gummiband) efter din status.
Är du nybörjare - börja inte för hårt, ha självinsikt och tålamod.
Står det "---" under "Vikt/redskap" bör du inte ha någon vikt eller motstånd.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt/redskap** |  |
| Upphopp | --- min 10st |  |
| Armhävning zickzack (En arm över huvudet en nere vid bröstet) | --- (På knä vid behov) |  |
| utfallshopp på plats (Växelhopp) | --- |  |
| Explosiva armhävningar (sjutifrån så du lättar med händerna) | --- (På knä vid behov) |  |
| Knäböj (90Grader) | ---  |  |
| Latsdrag (Uppdrag hängande i stång brösthöjd) | --- |  |
| Triceps push mot bänk | --- |  |
| Sittupps med knäuppdrag | --- |  |

**Vecka 2. 2-3ggr i veckan**

Genomför 10-20 repetitioner på varje övning i följande ordning.

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning** | **Vikt/redskap** |
| Armhävningar (Alt ha benen på en bänk Upphöjda armh) | --- |
| Squat (Djupa benböj) | --- |
| Latsdrag hängande i stång ( | --- |
| Upphopp | ---- (5-10 kg/hand någon typ av vikt sten eller något annat) |
| Smala armhäv  | Min 10 st på knä |
| Utfallshopp på plats | ---- (5-10 kg/hand någon typ av vikt sten eller något annat) |
| Vadpress | 20ggr |
| Stilla utfall | 10ggr/ben |
| Rysk snurr: sittande vridrörellse med vikt och benen ovan marken, överkroppen något bakåt. | 5-10kg som roteras--- |

**På Gym 2-3ggr i veckan**

Genomför 10-20 repetitioner på varje övning.

|  |  |
| --- | --- |
| **Övning** | **Vikt/redskap** |
| Bänkpress | 30-60 kg |
| Enarmssquat | 8-15 kg |
| Skivstångsrodd | 30-60 kg |
| Marklyft | 30-60 kg |
| Militärpress | 15-30 kg |
| Enarmssquat | 8-15 kg |
| Latsdrag 45 grader | Gummiband, eller 50-80% av din kroppsvikt i maskin |
| Rotationdrag (Stilla med underkroppen)  | 5-10 kg  |
| Upphöjda armhävningar  | ---(Benen på en bänk) |
| Dubbel crunch | ---(Armarna möter fötterna i en sittupps rörtellse) |