



SOMMARTRÄNING

TEAM 10-11

2025





Innehåll

1. Planering Tider	3
2. Intervall pass	7
3. Styrka pass	16
4. Cirkel pass	23
5. Rörlighet pass	27
6. Tester	31
7. Cykel pass	32
8. Knäkontroll	35
9. Målvakt övningar	36
10. Kost	37
11. Länkar träning	38
12 Stretching	39
13 Utvärdering	40





V.18	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Uppbyggnad
Måndag 28/4	Pass 1 Styrka & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	Uppstart
Tisdag 29/4	Pass 1 Löpskola & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	
Onsdag 30/4	Pass 2 Styrka & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 1/5	Vila / Egen träning		
Fredag 2/5	Pass 2 Löpskola & Intervall	Ljungby Arena 10:30-12:00	
Lördag 3/5	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 4/5	Vila		
V.19	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Uppbyggnad
Måndag 5/5	Pass 2 Styrka & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 6/5	Pass 1 Löpskola & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	
Onsdag 7/5	Pass 3 Styrka & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 8/5	Spel & rörlighet pass 2	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 9/5	Vila		
Lördag 10/5	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 11/5	Vila		
V.20	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Koordination
Måndag 12/5	Tester	Ljungby Arena 18:30-20:00	Prestation & statuskoll
Tisdag 13/5	Pass 1 Koordination & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	
Onsdag 14/5	Pass 4 Styrka & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 15/5	Spel & rörlighet pass 3	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 16/5	Vila		
Lördag 17/5	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 18/5	Vila		





V.21	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Koordination
Måndag 19/5	Cirkelträning pass 1	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 20/5	Pass 2 Koordination & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 21/5	Styrka pass 5 & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 22/5	Spel & rörlighet pass 4	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 23/5	Vila		
Lördag 24/5	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 25/5	Vila		
V.22	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Explosivitet
Måndag 26/5	Styrka pass 6 & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 27/5	Pass 1 Explosivitet & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 28/5	Styrka pass 7 & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 29/5	Spel & rörlighet pass 1	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 30/5	Vila		
Lördag 31/5	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 1/6	Vila		
V.23	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Explosivitet
Måndag 2/6	Pass 2 cirkelträning	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 3/6	Pass 2 Explosivitet & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 4/6	Styrka pass 1 & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 5/6	Spel & rörlighet pass 2	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 6/6	Vila		
Lördag 7/6	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 8/6	Vila		





V.24	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & snabbhet
Måndag 9/6	Styrka pass 2 & klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 10/6	Pass 1 Snabbhet & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 11/6	Styrka pass 3 & Klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 12/6	Spel & rörlighet pass 3	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 13/6	Vila		
Lördag 14/6	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 15/6	Vila		
V.25	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & snabbhet
Måndag 16/6	Styrka pass 4 & Klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 17/6	Pass 2 Snabbhet & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 18/6	Cirkelpass 3	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 19/6	Spel & rörlighet pass4	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 20/6	Midsommarafton (Vila)		
Lördag 21/6	Midsommardagen (Vila)		
Söndag 22/6	Vila		
V.26	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus:
Måndag 23/6	Tester	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Tisdag 24/6	Pass 3 Snabbhet & Intervall	Ljungby Arena 16:30-18:00	■
Onsdag 25/6	Styrka pass 5 & Klubbteknik	Ljungby Arena 18:30-20:00	
Torsdag 26/6	Gemensam Avslutning	Ljungby Arena (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag 27/6	Vila		
Lördag 28/6	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag 29/6	Vila		

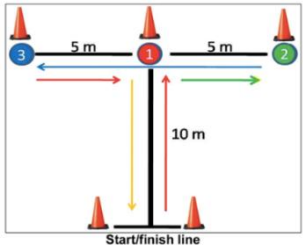




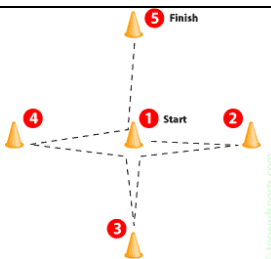
V.27 – 31	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Uppbyggnad & vila
Måndag	Egen träning efter Individuella pass		Obs: En av veckorna är det HEL VILA
Tisdag	Egen träning efter Individuella pass		
Onsdag	Egen träning efter Individuella pass		
Torsdag	Egen träning efter Individuella pass		
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning efter Individuella pass		
Söndag	Vila		

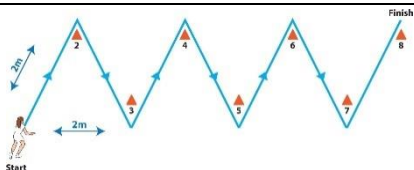
V.32	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: IS & FYS
Måndag 4/8	Återsamling! Tester	Återkommer med tider	
Tisdag 5/8	Pass 1 snabbhet & intervall	Återkommer med tider	
Onsdag 6/8	Spel & rörlighet pass 3	Återkommer med tider	Innebandy
Torsdag 7/8	Styrka pass 4 & Klubbteknik	Återkommer med tider	
Fredag 8/8		Återkommer med tider	
Lördag 9/8		Återkommer med tider	
Söndag 10/8		Återkommer med tider	



Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Löparskola				
1.	1. Jogga på häl 2. Jogga på tå 3. Jogga raka ben 4. Jogga höga knä	20 m	3 av varje		Uppvärmning fotleder och teknik för löpning
	Sprinter				
2.		10 5 10	5	100 %	Riktningsförändringar Ner och nudda kon
	Anaeroba intervaller				
3.	100 meter		10	85 % av max	Vila 90 sek mellan varje intervall
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

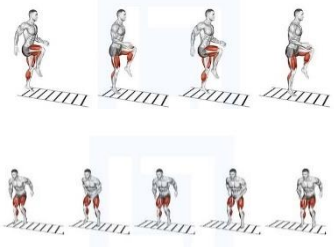
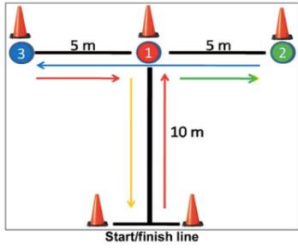
Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Löparskola				
1.	1. Gå på häl 2. Gå på tå 3. Jogga raka ben 4. Jogga höga knä	20 m	3		Uppvärmning fotleder och teknik för löpning
	Sprinter				
2.			5	100 %	5 Meter mellan varje kon
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 15/15		10 15	75 % av max	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervall-tema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

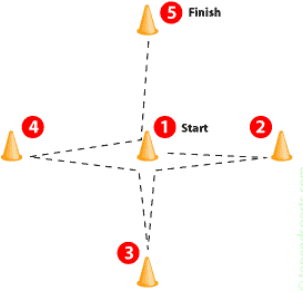
Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	3 av varje		Jogga i det tempo du klara av för att utföra koordinationsövningen!
	Sprinter				
2.			3	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		10 8 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervall-tema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

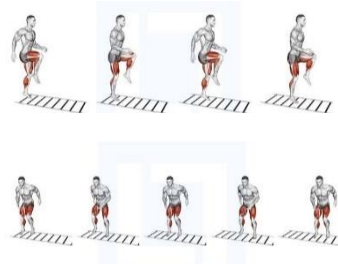
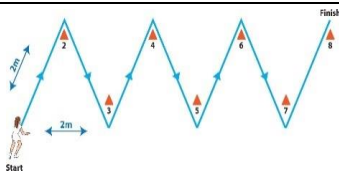
Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	4 av varje		Jogga i det tempo som du klara av att genomföra övningarna!
	Sprinter				
2.			5	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		10 8 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervalltema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

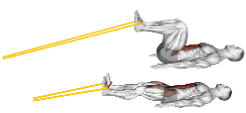
Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Explosivitet				
1.	1. Skridskohopp över häck 2. Hopp över häck -ett ben 3. Jämfotahopp över häck 4. Sidohopp över häck	10 m	3 av varje		Explosiva hopp med kontrollerad landning!
	Sprinter				
2.	Sprint Backe	20 m	5	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	100 meter		10	85 % av max	Vila 90 sek mellan varje intervall
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

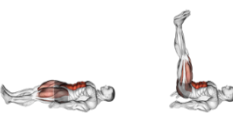
Pass 2 Löpnings	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Explosivitet				
1.	1. Skridskohopp över häck 2. Hopp över häck *Ett ben 3. Jämfotahopp över häck 4. Sidohopp över häck *Ett ben	10 m	3 av varje		<i>Explosiva hopp med kontroll!</i>
	Sprinter				
2.	Sprint backe		5	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		12 10 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

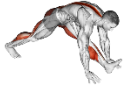
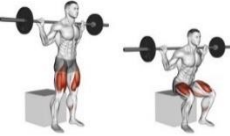
Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		5 av varje		
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	Snabba fötter och riktningsförändringar
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 15/15		10 15	75 % av max	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervall-tema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

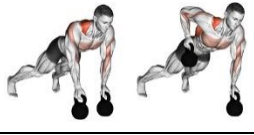
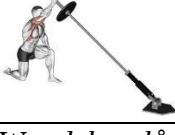
Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		4 av varje		 
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	<i>Snabba fötter och riktningförändringar</i> <i>In och nudda mittenkonen – Ta dig runt hela varvet!</i>
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 15/15		12 15	75 % av max	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Pass 3 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		5 av varje		
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	Snabba fötter och riktningsförändringar
	Anaeroba intervaller				
3.	40/15 30/15 15/15		4 4 8	80 %	Vila 2 min efter avslutad intervallomgång
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

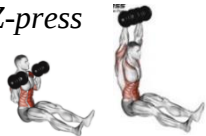
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Skalbaggen 	8 Per sida	2	Kroppsvikt		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Höft 90 – 90 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Rakt ben i förflyttning
Pass 1 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Utfall – Landmine 	6-8 Per sida	3	Landmine	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt. Stå gärna på en tjock viktskiva!
2.	Draken med hantel 	6 -8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Explosivt upp. Håll emot vägen ner, pausa 1 sek, Kontrollera rörelsen
3.	Box Step up 	6-8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Rak arm när du stiger upp på boxen! Kontrollera vikten
4.	Axelpress 	8-10 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Sitt på bänk utan ryggstöd!
5.	Enhands rod 	8-10 Per sida	3	Kabel	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2	Utsträckta ben. Dra benen upp. Pausa 1 sek och kontrollerad nergång.
Post Wod	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Baksida lår & Framsida lår Höft Rygg Överkropp

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Snabba fötter 		5		Högt	Snabba fötter, sicksack mellan stegen.
3.	Leg curl - Swiss ball 	8	2	Kroppsvikt	2.1.2	Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Curla baksida lår med häl på boll.
Pass 2 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Pull Up 	8-12	3	Kroppsvikt / Band TEKNIK	1.1.2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästa nudda. Spänn bälten. Kontrollerad nedgång.
2.	Clean and press Landmine 	6-8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Stå lätt böjd. Precis som i frivändning så kopplar vi på höften i uppgången när vi trycker skivstången upp. Avsluta med pressa vikten. Kontrollerad nedgång.
3.A	Utfall bakåt (Skivstång) 	6 Per sida	3	Skivstång /Hantel	1.1.1	Gör 6 utfall per sida, gå sedan direkt till övning 3B
3.B	90 grader vägg 	40 sek	3	Kroppsvikt		Sitt i 90 grader mot vägg! Försök hålla ut i 40s. Efter genomfört 3A & 3B= vila 1 min 3 set
4.	Bänkpress 	6-8	3	Skivstång	2.1.1	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
5.	Raka benlyft 	12-15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Raka ben! Försök att inte lägga ner hälarna i marken
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Baksida lår & Framsida lår Höft Rygg Överkropp

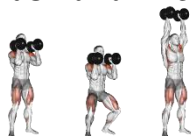
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Bålkontroll 	8 Per sida	2	Kroppsvikt		Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!
3.	Baksida lår – Utfall 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Gå fram i ett utfall, hälen i golvet och tår upp. Böj dig framåt så långt du kan. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 3 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Box Squats 	6-8	3	Skivstång	2.1.1	Explosivt upp. Håll emot vägen ner (ca 2 sek)
2.	Rodd TRX 	10-12	3	Kroppsvikt TRX	2.1.1	Hälarna i golvet. Försök ha så raka armar som möjligt! Spänn bålen!
3.	Bulgarian split squat 	6-8 Per sida	3	Hantel	3.1.1	Håll emot vägen ner (3 sek) Explosivt upp
4.	Landmine Chestpress 	8-10	3	Landmine	2.1.1	Håll emot vägen ner! Explosivt upp. Kontrollera hållningen!
5.	Frivändning TEKNIK! 	8-10 Per sida	3	Hantel	1.1.1	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga hanteln kontrollerat.
6.	Abs häl nudd 	10-12 Per sida	3	Kroppsvikt	1.1.2	Jobba sida till sida med att nudda hälen. Roterar för att nå till andra sidan.
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Baksida lår & Framsida lår Höft Rygg Överkropp

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Utfall med Sträck 	8 Per sida	2	Kroppsvikt		Gå ner framåt i utfall. Höger ben fram = Höger arm sträck
3.	Höft Dynamisk twist 	6	2	Kroppsvikt		Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 4 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Back squat 	6-8	3	Skivstång	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!
2.	Bulgarian Split Hold 	6 -8 Per sida	3	Hantel	1.2.1	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosiv uppgång
3.	Enhands bröstpress på boll 	8-10	3	Hantel	2.1.1	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Rodd Hantlar 	6-8 Per Sida	3	Hantel / Kettlebell	1.1.2	Dra hantlarna / kettlebell upp och kontrollera vikten på nedgången. Kontrollera bålen i plankan!
5.	Landmine – Axelpress 	6-8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
6.	Woodchop lågt till högt 	8-10 Per sida	3	Kabel eller band	1.1.2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläge. Kontrollera vägen tillbaka.
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Fokus stretch: Baksida lår & Framsida lår Höft Rygg Överkropp

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Squat med Sträck 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Sitt i djup position, sträck arm och rotera sida. Lugnt tempo!
Pass 5 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Markdrag Trap bar 	6-8	3	Trap bar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Frivändning TEKNIK! 	6-8	3	Skivstång/ Pinne	1.1.1	Stabil hållning och kontroll! Axelbrett grepp Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga skivstången kontrollerat!
3.	Bröstpress – Lutande 	8-10	3	Hantel	2.1.1	Lutande bänk! Kontrollera rörelsen
4.	Box Step up 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Rak arm när du stiger upp på boxen! Kontrollera vikten
5.	Skridsko utfall 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.1	Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad
6.	Situps på bänk 	10-15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Framsida lår Höft Rygg

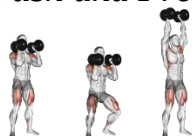
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Höft Dynamisk Rörlighet 	6	2	Kroppsvikt	2.1.2	Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
3.	Draken 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Försök ha ett så rakt ben som möjligt. Sträck dig långt bak med andra benet.
Pass 6 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Z-press 	8-10	3	Hantlar	1.1.2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
2.	Enhands rodd med högt knä 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
3.	Front squat 	6-8	3	Skivstång	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!
4.	T-bar Twist 	8-10 Per sida	3	Landmine	1.1.1	Kontrollera hållningen. Raka armar och twist överkroppen!
5.	TRX Armhävning 	10-15	3	Kroppsvikt TRX	2.1.1	Gå så djupt du kan! Raka ben!
6.	Cossack squat 	6 Per sida	3	Hantel / Kroppsvikt	2.1.1	Gör ett sidoutfall. Sträck ut ena benet och vinkla upp foten. Gå så djupt du kan. Lugnt tempo!
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Baksida lår & Framsida lår Höft Rygg

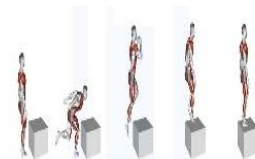
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
						Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Planka till squat 	6	2	Kroppsvikt	1.1.2	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
3.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Stå med raka ben och luta dig neråt. Sträck hand till motsatt fot. Gå tillbaka lugnt. Byt sida.
Pass 7 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
						Vila mellan set: 60 sek
1.	Push and press 	8-10	3	Hantlar	1.1.2	Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
2.	Utfall 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet
3.	Landmine enben Deadlift 	6-8 Per sida	3	Landmine	2.1.1	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
4.	TRX planka & indrag 	10-15	3	Kroppsvikt TRX	1.1.1	Tänk på hållningen! Raka armar!
5.	Sidoutfall med press 	8 Per sida	3	Viktskiva/ hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad. Pressa vikten med raka armar
6.	Hopp över häck Fånga & kasta. Hopp över häck	6 Per sida	2	Mini häck Slamball		
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Baksida lår Framsida lår Ljumskar

Pass 1 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	ABS kicks 			Kroppsvikt		Raka ben!
2.	Utfall med curl 			Hantlar		Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet. Bicepscurl med hantlarna vägen bak
3.	Hopprep 			Hopprep		
4.	Höftlyft 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Raka ben! 3 på varje sida, byt, osv
5.	Slamball 			Slamball		Hämta bollen djupt, kasta bollen med full kraft i golvet
6.	Push and Press 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
7.	Planka med axelnudd 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Raka ben
8.	Gobletsquat 			Hantel		Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan!

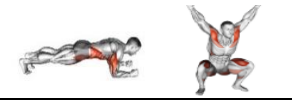
Pass 2 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	Raka ben ABS 			Kroppsvikt		Raka ben! Försök att inte lägga ner hälarna i marken
2.	Skridsko utfall 			Hantel		Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad
3.	Hopprep 			Hopprep		
4.	Push and Press 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
5.	Burpees 			Kroppsvikt		
6.	Höftlyft 			Kroppsvikt		3 rep på varje ben innan du byter sida, fortsatt tills tiden är slut. Tänk på hållningen!
7.	Planka 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Gör dig lång!
8.	Boxjumps sida till sida 			Kroppsvikt		Justera höjden på boxen så att den är utmanande. KNÄKONTROLL!

Pass 3 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	Planka indrag TRX 			Kroppsvikt TRX		Tänk på hållningen! Raka armar!
2.	Slamball 			Slamball		Hämta bollen djupt, kasta bollen med full kraft i golvet
3.	Enbenshopp sida till sida Bosu 			Bosuboll		Byt fot vid varje sidohopp
4.	Cobra pushup 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Raka ben och armar i utgångsläget!
5.	Sidoutfall med press 			Viktskiva		Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad. Pressa vikten med raka armar
6.	Push and Press 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
7.	Skridskohopp 			Kroppsvikt		Skridskohopp över mini-häck
8.	Utfall 			Hantlar		Tänk på hållningen! Steg bakåt. Foten ska vara i golvet och kontrollerad

Pass 4 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	Hopprep 					
2.	Bröst press - golv 			Hantlar		Stanna med vikten när armbågarna nuddar golvet. Pressa upp!
3.	Goblet Squat 			Hantel		Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan!
4.	Skridskohopp på Bosuboll 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Raka ben och armar i utgångsläget!
5.	Bulgarian split jumps 			Mini-häck		Hopp med ett ben Över mini-häck Gör 4 innan du byter fot, Byt tillbaka, osv
6.	Push and Press 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
7.	Twister – Mage 			Hantel / Viktboll		Håll kontrollerad bål. Sitt upp med lätt lutning bakåt!
8.	Utfall 			Hantlar		Tänk på hållningen! Steg bakåt. Foten ska vara i golvet och kontrollerad

Pass 1 Rörlighet	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
1.	Spindeln Utfall 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Stå i planka – Foten ska fram till handen för samma sida. Höger-Höger Vänster-Vänster
2.	Höft 90 – 90 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Rakt ben i förflyttning
3.	Baksida lår – Utfall 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Gå fram i ett utfall, hälen i golvet och tår upp. Böj dig framåt så långt du kan. Lugnt och kontrollerat tempo.
4.	Utfallshopp på box 	5 Per sida	2	Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Explosiva hopp! Kom ner djupt innan hoppet.
5.	Superman 	12	2	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollerad rörelse. Lyft låren från golvet.

Pass 2 Rörlighet	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
1.	Höft Dynamisk Rörlighet 	6	2	Kroppsvikt		Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
2.	Skridskohopp över häck med enbens upphopp 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Skridskohopp över häck. Landa på benet och gör ett upphopp, hoppa sedan tillbaka med andra benet.
3.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	2	Kroppsvikt	1.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
4.	Sidoplanka med Sträck 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Sidoplanka, sträck handen under dig för att sedan rotera bål till utsträckt läge med sträckt hand.
5.	Squat med Sträck 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Sitt i djup position, sträck arm och rotera sida. Lugnt tempo!

Pass 3 Rörlighet	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
1.	90 – 90 Höftlyft 	6 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning
2.	Draken 	8 Per sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Försök ha ett så rakt ben som möjligt. Sträck dig långt bak med andra benet
3.	OVH 	8	2	Pinne/ Klubba	2.1.2	Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar & hela foten i golvet.
4.	Planka till squat 	6	2	Kroppsvikt		Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
5.	Höft enbens sträck 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Kontrollera benet och foten, lyft fotsulan mot taket med rakt ben.

Pass 4 Rörlighet	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
1.	Cossack squat 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Gör ett sidoutfall. Sträck ut ena benet och vinkla upp foten. Gå så djupt du kan. Lugnt tempo!
2.	Bålkontroll 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!
3.	Skalbaggen 	8 Per sida	2	Kroppsvikt		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
4.	Masken 	6	2	Kroppsvikt		Försök ha ett så raka ben som möjligt. Gå ner till plankposition och uppgången sker framåt.
5.	Bulgarian Split jumps – Hopp över häck 	6 Per sida	2	Kroppsvikt		Hoppa över häck i split position Jobba med ett ben i taget

Tester Rörlighet	Övning	Reps	Ej	God	Väl	Kommentar
1. Rörlighet OVH		3				God teknik & rörlighet och fotleder
2. Rörlighet 90-90		3 Per sida				God teknik & rörlighet höft och bål
1. Explosivitet	Hopp Jämfota	Längd				
2. Explosivitet	Hopp ett ben	Längd				
1. Löpning Snabbhet	30 meter	Tid				
2. Löpning Kondition	DANA 6x50 meter Vila 2 Min 5 set	Tid				
1. Styrka	Armhävning 1 Min	Antal				Gör så många du hinner på 30 sek
2. Styrka	Markdrag 	Antal				Lyft Kroppsvikt 1 rep x Kv: G 1 rep x 1,5 Kv: Bra
3. Styrka	Pullups	Antal				Lyft Kroppsvikt



Program 1 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: 1 set av varje! Vila=VILA
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
35s	80%	5	1min	
40s	80%	5	1min	
35s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
25s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
60s	85%	5	1min	
		Skala 1-10		
5 min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Program 2 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila=lätt cykel
20s	90%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
10s	100%	8	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				



Program 3 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila= lätt cykel
90s	75%	4	1min - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
10s	95%	6	30s - lätt cykel	
10 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Program 4 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila= lätt cykel
15s	90 %	7	15 sek - lätt cykel	
8 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	80%	6	15 sek - lätt cykel	
5 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
40s	75%	5	20 sek - lätt cykel	
8 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Program 5 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila=lätt cykel
15s	90%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
20s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	100%	8	1min - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				



Knäkontroll

Övningar för hoppaknä

- *Utfallssteg framåt*
- *Utfallssteg bakåt*
- *Utfallsgång*
- *Knäböj med pinne (börja med en **box** och jobba dig bort från hjälpmedlet)*
- *Knäböj mot vägg*
- *Knäböj med boll mot vägg*
- *Knäböj på balansplatta*
- *Höftlyft i brygga (ett ben i taget)*
- *Draken*
- *Marklyft*
- *Step up på bänk*
- *Skridskohopp i sidled*



Målvakt

Pre wod	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	10 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Brygga – Rörlighet 	8	2	Kroppsvikt	2.2.2	Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
Pass 1 Målvakt	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Press outs 	10-12	3	Kabel	1.1.2	Stabil hållning och kontroll! Tryck ut till raka armar. Kontrollera vägen tillbaka!
2.	Reverse hyper 	10-12	3	Kroppsvikt Alt Boll	1.1.2	Raka ben under övningen. Försök lyfta benen så högt som möjligt utan att tappa kontrollen. Använd gärna en swissball eller medicinboll.
3.	Sumo deadlift 	8-10	3	Kettlebell	2.1.1	Rak och fin hållning! Sakta ner! Explodera upp!
4.	TRX – Sidoutfall 	6-8 Per Sida	3	TRX	2.1.1	Rak och fin hållning. Sidoutfall med rakt ben!
5.	Enbens squat på Box 	6-8 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera knät!
6.	Fällkniven 	10-15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Post Wod	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Framsida lår Höft Rygg



Kost inspiration

Frukost

1. Havregryn 2 dl med 1msk jordnötssmör, bana eller annan valfri frukt/bär, med mjölk. Drick även något till frukosten!
2. Yoghurt med fullkorns flingor, 2 kokta ägg och 1 skiva bröd.
3. 4st skivor bröd med smör och pålägg, 1 kokt ägg och dryck

Mellanmål

1. 2 Skivor bröd med pålägg + Banan + dryck
2. Drickyoghurt / proteindrink + banan
3. Proteinshake + valfri frukt

Kosttillskott

- Rådfråga ALLTID vid användning av kosttillskott!!
Läs innehållsförteckningen
- Försök Äta 5 mål mat om dagen!!
Frukost, mellis, Lunch, Mellis, Middag, (ev litet kvällsmål)
- Vassleprotein är ett bra komplement om ni får i er för lite protein i den vanliga kosten. Också ett bra mellanmål i kombination med mjölk

Kom ihåg!

- Ät maten i skolan!
- Drick vatten under hela dagen!
- Ät på regelbundna tider!
- PÅFYLLNING av **Elektrolyter**

Undvik gärna Energidrycker!!





Länkar att få inspiration av

Hockey mobility Routine

[Hockey Mobility Routine \(For In-Season\) 📄 - YouTube](#)

Hockey Yoga Routine

[23 HOCKEY YOGA STRETCHES \[YOU NEED TO BE DOING!\] 📄 \(youtube.com\)](#)

Hockey Warm up Routine

[HOCKEY WARM-UP 📄 // Do This Before Hockey Games! \(youtube.com\)](#)

Hockey mobility Routine – Målvakter

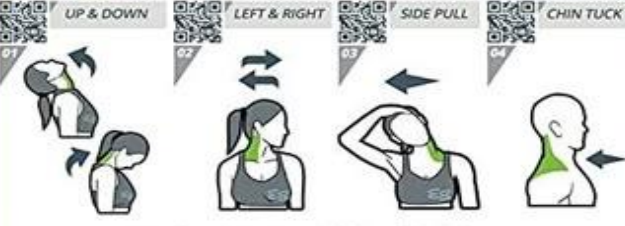
[The Top 10 Mobility Exercises & Stretches for Goalies \(youtube.com\)](#)



EVERSTRETCH®

BASIC STRETCHING EXERCISES

NECK



Maintain good posture, imagine a string attached to the top of your head pulling you up.

SHOULDERS



Push chest out. Pull side and downwards. Lift hands up. Stick chest out. Look in direction of extended hand. Bend supporting arm to intensify stretch.

CHEST



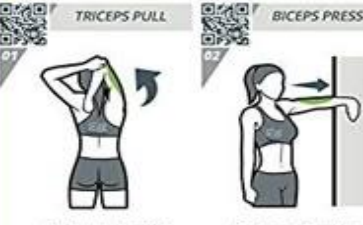
Gently pull elbows back while breathing in. Reach higher or lower to change the angle of the stretch. Keep your arms straight.

BACK



Stand up straight and don't lean forward or backward. Tuck chin in. Round out shoulders. Step back and around to intensify the stretch. Gently straighten your legs.

ARMS



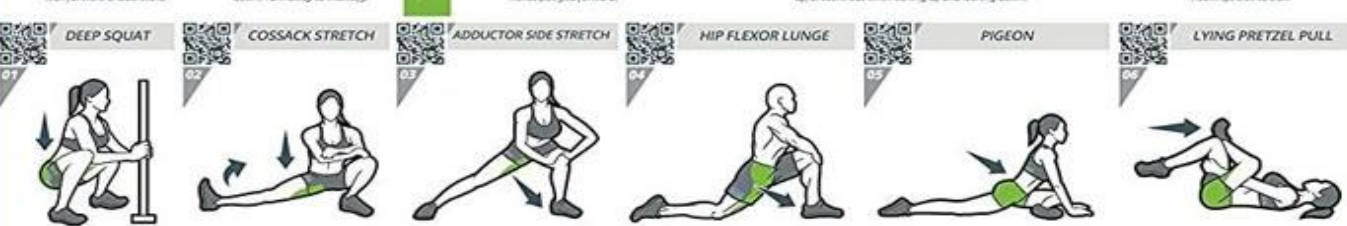
Stand up straight and don't lean forward or backward. Palm faces up. Fingers face down. Turn body to intensify.

CORE



Focus on length: extend legs back, hands pull you forward. Sync breath to movement: breathe in when looking up, breathe out when curling up and looking down. Reach fingertips forward. Rock hips side to side.

HIPS



Hold on to something to keep your balance and lift yourself up and down. Keep a tall spine. Chest up. Drive knee outward. Keep feet flat on the floor and your knee straight. Tilt pelvis posterior by engaging glutes and hamstrings. Flex front foot. Press back through back leg. To intensify use elbow to push knee towards floor.

HIPS



Pull abdominals inward. Gently lean forward. Open feet wider than the knees. Keep your back leg straight.

LEGS - FRONT



Keep spine straight. Chest pushed slightly upwards. Start sitting up straight. Intensely by leaning back. Use mat or towel under your knee. Squeeze glute.

LEGS - BACK



Engage muscles in front side of body. Bend knees if difficult. Keep back straight. Lean forward and pivot from hips. Keep front foot flexed. Don't round your back. Keep a tall spine.

CALVES



Try changing the angle of the backward heel. Push hips towards wall.

EXERCISE INSTRUCTIONS / QR CODES

The QR codes (the matrix of data above the exercise numbers) are links to exercise instructions and/or videos that will help you to execute the exercise correctly. Scan the QR code with your phone and you'll see a notification to confirm that you want to visit www.everstretch.co. Please confirm and your browser will open the link and lead the instructions for the exercise. To learn how to scan QR codes, please go to Mipax/everstretchapp/

HOW TO USE

WARM AND HOW? Hold stretches for at least 2 seconds (we recommend 30-45s or longer). Repeat in sets for better results. **Seated:** Before workout: stretch dynamically for 5-10 minutes. **After:** After workout: stretch statically for 5-10 minutes. **At work:** Stretch statically for as long as you feel like. **Rehabilitation:** Consult your doctor or therapist. **EXAMPLE ROUTINES:** Select a few stretches from each group for today's workout. **Keep moving:** gently lean and out of the stretch (do not bounce) for 30s. **POST WORKOUT RECOVERY:** Hold stretch for 30s, 5-10 min, repeat 2-3x. **POST WORKOUT ADVANCED:** Hold stretch for 45s, 10 min, repeat 3x (or more).

SAFETY TIPS

- Warm up prior to stretching.
- Stretch slowly and gently with full control over all movements.
- Don't stretch injured or damaged soft tissue.
- Listen to your body: stop when you feel unexpected pain. Stretching should be a bit uncomfortable, but should not be painful and you'll need to learn to distinguish between regular healthy discomfort and discomfort that will lead to injury. When in doubt, don't push any further.
- **Unintended:** exercises: These either require more balance or are more difficult to perform in another way. Skip these until you're completely comfortable with the other exercises.

STRETCHING TIPS

- Breathe into the stretch. Deepen the stretch on every exhale.
- Hydrate. Proper hydration improves results from stretching.
- Focus on how you'll feel. For most the bit of stretching is uncomfortable, but almost everybody feels better after doing some stretches. Try to focus on this when in discomfort.
- Reflect. Instead of staring at your timer to push, reflect on how your workout went. What went well? What can you improve next time? Or before your workout, reflect on the intended result from your workout.





Vecka	Utvärdering av din träningsvecka	Vad behöver du bli bättre på?
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		

*Utvärdera din vecka genom att skriva kommentarer om din träning, kost, återhämtning.
Ser / känner du någon skillnad efter veckorna! Skriv små kommentarer och dokumentera din träning
under sommaren!*



