

Sommarträning P11-13 2026

Våra spelare har kommit olika långt i sin biologiska mognad och har väldigt olika fysiska förutsättningar. Detta är vi medvetna om och kommer anpassa träningen utifrån den vetenskapen.

Sommarträningen är helt frivillig. Ambitionen har varit att alla ska ha nytta av planeringen, oavsett om man håller på med andra idrotter eller ej.

Sommarens träningsplanering och periodisering syftar till att både utveckla spelarnas fysik och förbereda dem inför den kommande säsongen. En tydlig princip vi följer är att ha låg intensitet och större mängd under början av försäsongen för att sedan höja intensiteten och sänka mängden in mot säsongsstart. I början av varje ny period kommer belastningen vara lägre, för att undvika skador och onödigt slitage när vi förändrar träningen. Stort ansvar ligger på spelarna själva och vi tränare kommer stötta i hur man tänker kring belastning och den individuella träningen.

Fysträningen är helt evidensbaserad. Vår främsta källa för information och riktlinjer är <https://www.idrottsforskning.se/>.



PERIODISERING

P1 • 8 juni – 19 juli Bas • Muskulär uthållighet • Rörlighet • Koordination

P2 • 20 juli – 16 augusti Styrka • Aerob uthållighet • Riktningsförändringar

P3 • 17 augusti – 30 augusti Explosivitet • Snabbhet • Plyometri

P4 • 31 augusti – 30 september Innebandyspecifikt tempo • Formtoppning

P1 • 8 juni – 19 juli Bas • Muskulär uthållighet • Rörlighet • Koordination

Den första perioden syftar främst till att förbereda spelarna inför den träning som kommer genomföras under senare perioder. Stor vikt läggs vid att vänja kroppen vid tyngre belastning samt utveckla rörlighet. Vi kommer även lägga mycket tid på löpskolning och koordinationsträning för att utveckla spelarnas ergonomi och snabbhet. Att träna muskulär uthållighet innebär att utveckla musklernas förmåga vid

långvarig och krävande aktivitet, snarare än att utveckla hjärta och lungas kapacitet. Vi har planerat in 20–30 minuter innebandy på de gemensamma passen.

Nedan finns “grundpassen” för period ett. Det är två gemensamma pass och två individuella pass. Vi påminner återigen om våra spelares olika fysiska förutsättningar. De gemensamma passen kommer anpassas till individen, i den mån det behövs, av tränarna och de individuella passen kan också behöva anpassas, vilket gärna får göras i samråd med tränare. Under vissa veckor kommer det planeras tuffare belastning vilket innebär att man med fördel tränar de individuella passen flera gånger den veckan.

Gemensamt pass 1 syftar till att utveckla bas- styrka och funktionalitet, samt rörlighet och kroppskontroll. Under uppvärmningen läggs stort fokus på löpskolning och rörlighet. Under rubriken Styrka kommer vissa spelare genomföra övningarna med vikter och andra utan. Vi kommer avsluta alla gemensamma pass med reflektion.

P1 GEMENSAMT PASS 1 (90 min)

Bas • Rörlighet • Kroppskontroll

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Knäböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjare, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Styrka (25 min)

Marklyft 4x6, benböj 4x6, utfallssteg 4x6/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv

Innebandy (25 min)

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg två varv, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Reflektion

Gemensamt pass 2 syftar till att utveckla löpteknik, rörlighet, och kroppskontroll. Från tränarna läggs stort fokus på att aktivt coacha spelarna i deras löpteknik.

P1 GEMENSAMT PASS 2 (90min)

Löpteknik • Rörlighet • Kroppskontroll

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Löpteknik (20 min)

Wall drill 2x5/ben, stegringslopp/accelerationer 4x10m, fallstarter 4x10m, stegringslopp/accelerationer 4x15m, acceleration med broms 4x15m

Innebandy (30 min)

Bålstyrka (15 min)

Gemensamma övningar för mage och ländrygg. 3-5 övningar.

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg två varv, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Reflektion

Individuellt pass A syftar till utveckla löpteknik och muskulär uthållighet. När vi är ute och springer bör vi aktivt tänka på hur vi springer. Muskulär uthållighet tränar vi genom att lågintensivt upprepa samma rörelse. Under löppasset ska man därför ligga på en ganska låg puls – man ska kunna föra ett samtal samtidigt som man springer.

P1 INDIVIDUELLT PASS A

Löpteknik • Muskulär uthållighet

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Lugn jogg (45-60 min)

Jogg i tillräckligt lågt tempo för att kunna samtal. Fokus på teknik.

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg cirka 200m, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Individuellt pass B syftar till att utveckla bas- styrka och funktionalitet samt rörlighet.

P1 INDIVIDUELLT PASS B

Bas • Rörlighet (45 min)

Styrka (25 min)

Enbensknäböj 4x6/ben, benböj 3x30, tåhävningar 3x12, långsamma step-up 4x8/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv

Rörlighet (5 min)

Stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

P2 • 20 juli – 16 augusti Styrka • Aerob uthållighet • Riktningsförändringar

Under den andra perioden ökar intensiteten i träning. Den största förändringen blir i uthållighetsträningen - fokus skiftar från muskulär uthållighet (långa lågintensiva pass) till aerob uthållighet (högintensiv intervallträning).

P2 Gemensamt/Individuellt pass A (65min)

Löpteknik • Aerob uthållighet/kondition

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Löpteknik (10 min)

Fallstarter 4x10m, stegringslopp/accelerationer, acceleration med broms 4x15m

Aerob uthållighet/kondition (30 min)

4x2min-intervaller 1 min vila, 8x1min-intervaller 40s vila

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg 2 min, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

 **P2 Gemensamt/Individuellt pass B (65 min)** Endast för spelare som kommit in i puberteten och har tillgång till gym. Annars gäller individuellt pass D.

Styrka • Rörlighet • Explosivitet

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Knäböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjare, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Styrka (25 min)

Marklyft 4x4, benböj 4x4, utfallssteg 4x4/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv, vila 1 min mellan varven

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg två varv, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Reflektion

P2 Individuellt pass C (65min)

Löpteknik • Rörlighet • Kroppskontroll

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Aerob uthållighet/kondition (22 min)

4x4min-intervaller 2 min vila

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg 2 min, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

P2 INDIVIDUELLT PASS D

Bas • Rörlighet (45 min)

Styrka (25 min)

Enbensknäböj 4x6/ben, benböj 3x30, tåhävningar 3x12, långsamma step-up 4x8/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv

Rörlighet (5 min)

Stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Period P2

Vecka 30: Pass A,B,C,D (Individuellt)

Vecka 31: Pass A,B,C,D (Individuellt)

Vecka 32: Pass A,B/D (Individuellt)

och 2 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 33: Pass A (Individuellt)

och 3 innebandy pass (Gemensamma)

Period P3

Vecka 34: Pass A (Individuellt)

och 3 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 35: Pass A (Individuellt)

och 3 innebandy pass (Gemensamma)

Period P4

Vecka 36: 3 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 37: 3 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 38: 3 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 39: 3 innebandy pass (Gemensamma)

Vecka 40: 3 innebandy pass (Gemensamma)

P2 • 20 juli – 16 augusti Styrka • Aerob uthållighet • Riktningsförändringar

Under den andra perioden ökar intensiteten i träning. Den största förändringen blir i uthållighetsträningen - fokus skiftar från muskulär uthållighet (långa lågintensiva pass) till aerob uthållighet (högintensiv intervallträning).

P2 Gemensamt/Individuellt pass A (65min)

Löpteknik • Rörlighet • Kroppskontroll

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Löpteknik (10 min)

Fallstarter 4x10m, stegringslopp/accelerationer, acceleration med broms 4x15m

Aerob uthållighet/kondition (30 min)

4x2min-intervaller 1 min vila, 8x1min-intervaller 40s vila

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg 2 min, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

P2 Gemensamt/Individuellt pass B (65 min) Endast för spelare som kommit in i puberteten och har tillgång till gym. Annars gäller individuellt pass D.

Styrka • Rörlighet • Explosivitet

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Knäböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjare, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Styrka (25 min)

Marklyft 4x4, benböj 4x4, utfallssteg 4x4/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv, vila 1 min mellan varven

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg två varv, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

Reflektion

P2 Individuellt pass C (65min)

Löpteknik • Rörlighet • Kroppskontroll

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Aerob uthållighet/kondition (22 min)

4x4min-intervaller 2 min vila

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg 2 min, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

P2 INDIVIDUELLT PASS D

Bas • Rörlighet (45 min)

Styrka (25 min)

Enbensknäböj 4x6/ben, benböj 3x30, tåhävningar 3x12, långsamma step-up 4x8/ben

Bålstyrka (15 min)

Russian twist x12, plankan 30s, sit-ups med push x6, fem varv

Rörlighet (5 min)

Stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.

P3 • 17 augusti – 30 augusti Explosivitet • Snabbhet • Plyometri

P3 Individuellt pass A (60 min)

Snabbhet • Explosivitet • Plyometri

Uppvärmning (15 min)

Löpskolning: Jogg, tripping, höga knän, spark, sidhopp, indianhopp, rabona, backa, stegringslopp

Aktivering: Benböj, utfallstag med rotation, utfallssteg över foten, enbensknäböj, deadbug, höftlyft, enbenshopp i sidled samt framåt och bakåt, snabba fötter i ring framåt och åt sidan

Dynamisk rörlighet: Bensträckaren, skorpionen på mage och rygg, höftböjaren, övrig höftrörlighet, vader, ljumskar

Plyometri och explosivitet (15 min)

Vrithopp 3x10, drop box jump 3x6, 180°-hopp och sprint 5m 3x3

Löpteknik/snabbhet (15 min)

Fallstarter 4x10m, stegringslopp/accelerationer, acceleration med broms 4x15m

Avslutning med jogg och rörlighet (10 min)

Nedjogg 2 min, stretch: Framsida och baksida lår, rumpa, ljumskar, höftböjaren, vader, mage, rygg.