



SOMMAR- TRÄNING

Träningsprogram för laget P16

KARLSLUNDS IF FK

P16

Örebro · grundat 1920



Sommarträningsprogram

Laget: P16

Syfte

Underhålla den fysiska kapaciteten under sommaren, samt komma tillbaka till fotbollen med betydligt mindre risk för skada och överbelastning när träningen återupptas igen.

Löpning

a) Snabbdistanslöpning

Löpning minst 7 km eller 35 minuter.

Instruktion: den absolut lägsta tröskeln är att klara av att löpa 7 km utan att stanna.

Intensitet 70–80 % av max. 10 min uppvärmning och nedvarvning samt töjning.

b) Intervalllöpning

4×4 minuter – spring i 4 min, fyra gånger. Vila 2 min mellan loppen.

Därefter 4×1 minut – spring i 1 min, fyra gånger. Vila 30 sek mellan varje lopp.

Instruktion: Försök springa så fort du kan hela tiden, men med ett så jämnt och högt tempo som möjligt över alla fyra loppen.

c) Stegintervaller

- 4 min löpning, vila 2 min
- 3 min löpning, vila 1,5 min
- 2 min löpning, vila 1 min
- 1 min löpning, vila 30 sek
- Börja sedan om bakifrån (1 min → 2 min → 3 min → 4 min) upp till sista 4-minuterslöpningen

Instruktioner – intervall

Förklaring: 1:a siffran = arbete, 2:a siffran = vila mellan intervall, x = antal upprepningar.

Exempel: 3/2 x = arbeta 3 min, vila 2 min, upprepa x antal gånger.

- Starta alltid den 1:a intervallen lite lugnare (ca 5–7 %) för att få igång kroppen.
- Det viktiga är att få många minuter i "rätt" zon.
- Vid löpning på löpband: ha alltid 1 grads lutning på löpbandet.

Styrkeövningar – i Gym

Uppvärmning

5 min allmän uppvärmning/cirkulation + 8 spark rygg/mage per ben – rörlighetsövning.

Övningar

- Knäböj – 3 set à 8 reps
- Marklyft – 3 set à 8 reps
- "Draken" på marken eller Bosu-boll – 3 × 5/ben
- Maghjul, Brutalbänk – 3 × 8–10
- Utfallssteg med viktskiva (5–15 kg beroende på styrka) – 3 × 10 steg
- Bänkpress – 3 set à 6 reps

Styrkeövningar – kroppsbelastning

Hopp – framåt

- Korta hopp med varierad fart
- Längre hopp med varierad fart
- Stående längdhopp
- 3-stegshopp
- 5-stegshopp
- "Nickhopp" med fart och huvudsnärt
- "Krigsdanshopp"

Hopp – sidled

- Korta hopp med varierad fart
- Längre hopp med varierad fart
- Skridskohopp med fördröjning på 1 ben

Bålövningar

- Plankan – 3 × 1 min
- Stjärnlyft – 3 × 5 lyft på varje sida
- Fällkniv – 3 × 8

Benövningar

- Knäböj med kompis på ryggen – 3 × 8
- Utfallssteg – 5 × 10 meter
- Utfallssteg – 5 × 10 meter med höga armar
- Utfallssteg – 5 × 10 meter med vridning av överkropp
- Stående utfallssteg – 8 på varje ben (4 fram, 4 bak) × 3, med höga armar och gärna vikt i händerna

Rygg & Armhävning

- Rygglyft, fötterna i marken – 3 × 10
- Armhävning – 3 × max. Vanlig, bred och smal fattning

MAQ – rörlighet & koordination

”Good morning”

Böjning framåt tills ryggen är i linje med golvytan. Kan göras med lättare vikt – rörlighet/mobilitet. 3 × 10.

Ryck knäböj

Genomförs med kvastskäft, sopborste eller hoprullad handduk. Raka armar, knäböjning till sittande (så långt du kommer). 3 × 10. Försök att inte falla framåt med överkropp och händer. Tips: har du svårt att komma ned, lägg något under hälarna.

Sidoböjning

Böjning i sidled med kvastskäft, sopborste eller hoprullad handduk.

Program #1

Uppvärmning

Löp, cykel eller annan pulshöjande aktivitet i 10–15 min. Gymnastik och stretch enligt det vi jobbat med på uppvärmningar under våren.

Genomförande

Gör 10–15 repetitioner (eller så många du orkar) per övning × 2–4 varv.

- Armhävningar, tre olika fattningar
- Rygglyft
- Ryck knäböj
- Plankan, 3–4 × minst 1 min varje gång
- Skridskohopp
- Stående längdhopp
- Utfallssteg med vikt ovanför huvudet, välj lämplig vikt

Lycka till i sommar – ses på planen till hösten!