

Försäsongsupplägg Damakademin 26/27

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
25	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
26	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
27	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
28	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
29	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
30	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
31	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
32	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll
33	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning minst 45-60 min + Knäkontroll

I ovanstående tabell har ni en översikt över den här säsongens försäsongsupplägg. Tanken är att ni börjar träna på egen hand v.24 (9 juni) fram till och med v.33 (16 augusti). Därefter kör vi igång igen tillsammans med träningar inomhus. Vi vill verkligen trycka på vikten av att alla genomför försäsongsträningen och har som mål att förbättra sig själv några %. Tillsammans blir det många % förbättring och gynnar det hela lagets förberedelser och utveckling inför säsongstart.

Nedanför följer en kort beskrivning av varje pass.

TISDAGEN:

Här ska ni variera varje vecka, så viktigt att ni följer schemat!! Först **korta intervaller**, sedan **långa intervaller** och till sist **snabbhet**.

Korta intervaller

Uppvärmning:

Jogga 5 minuter med stegrande hastighet, börja lugnt och öka farten successivt + knäkontroll 10 min (knäkontroll ligger som ett eget pass längst ner i dokumentet)

30/15 x 20 x 2 (Vila 4 min mellan varje set)

Spring 30 sekunder i nära maxfart /Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger - Vila 4 min -

Spring 30 sekunder i nära maxfart /Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger - Avsluta med 5 min nedjogg + stretch.

Långa intervaller

Uppvärmning: 10-15 min jogg + knäkontroll, samt två stegringslopp (80-100m löpning där ni ökar farten successivt hela vägen till maxfart)

2 minuters intervaller med 1 minut stå eller gåvila mellan varje intervall. Upprepa 10-12 gånger! Avsluta sedan med 10-15 min nedvarvning + stretch. Tips är att göra dessa intervaller på en löparbana, eller där det är plant.

Snabbhet

Uppvärmning: 10 min jogg + knäkontroll, samt två stegringslopp (80-100m löpning där ni ökar farten successivt hela vägen till maxfart)

Starters - "8x10"

Sprinta (max) i 30m x 4 - 10 sek "vändvila" x 8 set (2 min vila mellan varje set)

Nedjogg 5 min + stretcha höftböjare, baksidalår och rumpa

TORSDAGEN:

Varannan vecka **stryka 1.1** och **styrka 1.2**

Uppvärmning för bägge styrkepass:

Jogga i 8 minuter. Men du ska lägga in 10 armhävningar, 10 knäböj och 10 utfallssteg varannan minut. Fortsätt sedan att jogga tills du hållit på i 8 minuter.

Styrka 1.1

20st knäböj

10st enbenshöftlyft/ben

20st utfallshopp

20st Armhävningar

20st Situps

20st Rygglyft

10st Jämfotahopp
20st Vristhopp
20st Skridskohopp
10st Enbensknäböj/sida
x 4 (Vila 2 min efter varje hel runda)

Styrka 1.2

30st knäböj
12st enbenshöftlyft/ben
30st utfallshopp
25st Armhävningar
25st Situps
25st Rygglyft
15st Jämfotahopp
30st Vristhopp
30st Skridskohopp
12st Enbensknäböj/sida
x 3 (Vila 2 min efter varje hel runda)

SÖNDAGEN:

Löpning 45-60 min + knäkontroll

Lugnt joggingpass, prat-takt, syfte återhämtning/cirkulation i blodet.
Därefter genomför ni knäkontrollpasset ordentligt.

Knäkontroll:

10 st djupa knäböj
10 st utfallssteg
10 st enbenshöftlyft/ben
10 st enbenshopp framåt/bakåt per ben
10 st skridskohopp
x 2 (alltså upprepa allting 2 gånger)

Övrigt:

De tre inplanerade passen/vecka är kravbilden, men det går även bra att lägga in ett valfritt extra pass. Det behöver inte vara något av följande pass, utan kan vara valfri annan aktivitet som man tycker är rolig! Till exempel spela fotboll, padel eller lacha lite innepinne utomhus!

Vi rekommenderar att ni alltid bjuder in varandra till att träna tillsammans. Det är oftast både lättare och roligare. Fördelen med att ni har ett schema att följa som är enkelt att genomföra är att det inte är någon ursäkt att vara bortrest - då genomför man sina pass på egen hand.

Glöm inte bort att njuta av sommaren, ha kul med kompisar och äta mycket glass också!

Vi ser fram emot att träffa er väl förberedda tillsammans igen i augusti!