# FÖRSÄSONGSTRÄNING NOTVIKENS IK

Klockslag med Mats hittar ni i träningskalendern. När det inte står något datum väljer ni själva vilken dag ni tränar. Tex mellan 3 och 7 maj förväntas ni köra ett eget löppass och ett eget styrkepass, osv.

**Schema egna pass**

**Löpning**

**Uppvärmning** 10-12 min. Löpning och lätt stretch

Pass 1 7 x 3 min med vila 1.5 min mellan varje 3 min löpning

Pass 2 10 x 2 min med vila 1min efter varje 2 min löpning de första 5 omgångarna. Därefter ökar du vilan till 2 min efter varje 2 min löpning

Pass 3 5 x 4 min med vila 2 min efter varje 4 min löpning

Pass 4 4 x 2 min med vila 1 min efter varje 2 min löpning +

4 x 1.5 min med vila 45 sek efter varje 1.5 min löpning +

4 x 1 min med vila 30 sek efter varje 1 min löpning

**Nedjogg** ca 10 min och stretch

**Styrketräning**

Varje pass ska innehålla följande övningar som du kör 4 x 40 sekunder. Du väljer själv om du vill köra alla 4 gångerna i rad samma övning, eller om du kör dem som ett cirkelpass. Vila 30 sek mellan varje.

Det är viktigare att utförandet är rätt än att du slår rekord i antal!

* Plankan – ligg gärna så du kan se dig själv, allt för att inte ligga ”hängmatta”.
* Höftlyft – ligg på rygg med benen böjda och fötterna på en pilatesboll storlek mindre, eller något annat som gör att du får lite höjd. Lyft upp höften ordentligt och gå ned mot golvet, fortsätt upp-ned under 40 sek. Du ska inte vila rumpan i golvet, utan bara toucha ned.
* Benböj – se till att du inte fäller ryggen framåt utan att du står så strikt du bara kan men benen böjda. Stå med fötterna lite utåt och låt knäna vinkla utåt och följa fötternas riktning.
* Sit-ups, välj själv och variera hur du kör dem
* Armhävningar – börja alltid med ”riktiga” och kör så många du klarar. När du blir för trött, då först går du ned i knästående. Kom ihåg att inte vara som en sköldpadda, dvs vicka inte bara på huvudet, utan böj ordentligt på armarna.
* Upphopp på bänk – hitta något stabilt att hoppa upp och ned på. Inte viktigt att tempot är högt, det är viktigare att du hittar balans i övningen. Använd armpendling när du hoppar upp och sträck båda armarna uppåt när du landar samtidigt med båda fötterna parallellt på bänken/höjden.

Klarar du inte upphopp, gå upp och ned och vid uppgång sträcker du upp hö knä och vä arm, växla vä knä och hö arm.

* Sidoplankan – kör vardera sida 2 ggr = totalt 4.

**MAJ**

3 Mats

pass 1 löpning

styrkepass

7 Mats

Styrkepass

10 Mats

12 Mats

pass 2 löpning

styrkepass

pass 3 löpning

styrkepass

20 Mats

21 Mats

24 Mats

styrkepass

27 Mats

pass 4 löpning

styrkepass

pass 1 löpning

**JUNI**

2 Mats

3 Mats

pass 2 löpning

styrkepass

pass 3 löpning

pass 4 löpning

11 Mats

styrkepass

14 Mats

16 Mats

18 Mats

styrkepass

22 Mats

24 Mats

Styrkepass

Pass 1 löpning

28 Mats

30 Mats

**JULI**

Egen träning 3-4 pass/vecka, 1-2 löppass och 1-2 styrkepass

**AUGUSTI**

Vi kör igång inomhusträningen men kommer också att ha en del fyspass, oftast inkluderade i ”ordinarie” träning.