



FÖRSÄSONGSTRÄNING ÖSK UNGDOM P2012

## Pass 1 – Sörbybacken (gemensamt måndagar)

### Uppvärmning:

- Ett varv runt Sörbybacken + dynamisk rörlighet

### Träningspass:

- Fem varv uppför trappen (inte hela varvet utan bara själva trappen), fart uppför och lätt jogg nedför trappern/backen

### Vila

- 10 x 20 sek intervaller uppför backen – jogg ner till startposition

### Styrka:

- Vi kör 3 varv med 15 repetitioner av varje:
  - o Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)
  - o Armhävningar
  - o Utfallssteg åt sidan (15 rep/ben)
  - o Knäböj
  - o Fällkniv
  - o Utfallssteg med Rotation

### Avslut:

- Nedjogg 5 min + gemensam stretching

## Pass 2 – Intervaller Ekäng (gemensamt onsdagar)

Uppvärmning:

- Gemensam jogg 5 min + dynamisk rörlighet

Intervallpass (varierande, ett av alternativen nedan):

- 4 x 4 min löpning med 90 sekunder aktiv vila (gång)
- 5 x 3 min löpning med 90 sekunder aktiv vila (gång)
- 10 x 2 min löpning med 60 sekunder ståvila

Vila

- T-löpning alt fram/bak – fram/bak - fram

Innebandy (30-40 min):

- Vi delar in i lag och spelar innebandy på utomhusplanen vid Ekäng om vädret tillåter.

Styrka:

- Vi kör 3 varv med 10 repetitioner av varje:
  - o Jämfotahopp
  - o Skridskohopp (10 rep/ben)
  - o Knäböj med hopp

Vila

- o Utfallssteg (10 rep/ben)
- o Alternativa splithopp (10 rep/ben)
- o Fällkniv

Avslut:

- Nedjogg 5 min + gemensam stretching

## Pass 3 – Konditionsträning individuellt (görs hemma)

### Uppvärmning:

- Jogga 5 min

### Träningspass

- 20-25 min (4-5 km) löpning, det viktigaste är inte tempot utan att det är löpning hela tiden. Försök utmana i er att springa längre och längre
- Intervaller, 15 x 15 sekunder upprepa 10 ggr (fokus på explosivitet)

### Styrka:

- Vi kör 3 varv med 15 repetitioner av varje:
  - Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)
  - Armhävningar
  - Utfallssteg åt sidan (15 rep/ben)
  - Benböj
  - Fällkniv

### Vila

- Plankan 60 sek x 3

### Avslut:

- Nedjogga 5 min + stretching

## Pass 4 – Konditionsträning individuellt (uppmuntras men frivilligt)

Uppvärmning:

- Jogga 5 min + dynamisk rörlighet

Träningspass

- Cirkelfys, arbete 40 sekunder vila 20 sekunder. Mellan varven vila i 3-4 min och upprepa 3-5 ggr
  - o Burpees
  - o Plankan
  - o Utfallssteg (vartannat ben)
  - o Broad jump
  - o Mountain Climbers (spänd mage/snabba ben)
  - o Enbenshopp över "linje"
  - o Armhävningar
  - o Benböj med hopp

Under vilan på 20 sek flyttar ni er till nästa övning och dricker vatten

Tips, ladda ner en app som kan hjälpa till med tidtagningen, ex "Intervall Timer", det finns massa olika så välj en som passar er



Avslut:

- Nedjogga 5 min + stretching

## Tips på vägen

- Du ansvarar själv för din träning under sommaren
- Dra ihop ett litet gäng och träna tillsammans, det blir både roligare och lättare
- Kommuniera via WhatsApp, lägg upp bilder, peppande kommentarer, tider när ni tänkt träna osv
- Motivera andra genom att skicka en Snap när du tränar
- Ta med mamma, pappa eller syskon på ett träningspass
- Bestäm dig på morgonen "idag ska jag träna" så det är bestämt och inplanerat
- All träning som görs är bättre än den som inte görs och alla pass kommer inte vara ditt bästa pass men var nöjd och stolt att du genomfört ett träningspass även om det inte kändes toppen