# Träning U15 Iron



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L1 Hockey 3:an (3km 3\*30 steg / 3\*10sek) | | | 90% |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| En kombination av aerobt grundjobb med högintensiva återkommande intervallkluster,typ ett hockeybyte med två korta avblåsningar! Jogga i slö joggfart (ca 50% av max hastighet) | | | | | |
| Var 90:e sekund kommer ett byte med 3x30 steg/3\*10sek på 90% av maximalt löptempo. Mellan varje 30-stegare skall det vara 10 sekunder gång (dvs. en tänkt avblåsning). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L2 Hockey 5:an (5km 3\*30 steg / 3\*10sek @90%) | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| En kombination av aerobt grundjobb med högintensiva återkommande intervallkluster, typ ett hockeybyte med två korta avblåsningar! Jogga i slö joggfart (ca 50% av max hastighet) | | | | | |
| Var 90:e sekund kommer ett byte med 3x30 steg/3\*10sek på 90% av maximalt löptempo. Mellan varje 30-stegare skall det vara 10 sekunder gång (dvs. en tänkt avblåsning). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L3 6\*50m | 3 | 3 | 80% |  | Repsvila: 2 min Setvila:5min |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Mät upp 2 punkter med 50 meters mellanrum. 1 rep är 6 sträckor á 50m. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L4 300m | 2 | 3 | 85% |  | Repsvila:2min Setvila:5min |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Mät upp en sträcka på 300 meter | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L5 10meter start och stopp | 3 | 3 (30 sek per rep) | 100% |  | Repsvila: 1min Setvila:5min |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Mät upp en sträcka på 10 meter, 2 st punkter. Spring max antal ggr fram och tillbaka under 30 sekunder. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L6 Sprint | 2 |  |  | 100% | Setvila: 5min |
| Sprint 10m |  | 5 |  |  | Långsam gång tillbaka |
| Sprint 20m |  | 3 |  |  | Långsam gång tillbaka |
| Sprint30m |  | 1 |  |  | Långsam gång tillbaka |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Mät upp 3 sträckor på 10,20, samt 30m. Varje set innehåller 5\*10m, 3\*20m & 1\*30m. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L7 Sprint 10-5-10 | 2 | 3 | 100% |  | Repsvila:30sek Setvila:4min |
|  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Mät upp sträckan enligt bild | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program L** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| L7 Stege + 10m ryck | 1 | 10 | 100% |  | Repvila:30sek |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Stege går att rita upp alt tejpa upp. Dubbla fotisättningar, efter stege ett ryck på 10m. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program B** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| B1 Flygplanet | 3 | 20 sek/ben |  |  |  |
| https://anpassadtraning.files.wordpress.com/2017/05/flygplan.png?w=620&h=136   |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Flygplanet - börja med att stå helt stilla I positionen, då tränas statisk balans. Rotera sedan lite för att träna dynamisk balans. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program B** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| B2 enbensböj | 3 | 5 per ben |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program B** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| B3 jonglera på ett ben | 3 | 30 sek |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Jonglera med en eller flera bollar | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R1 MAQ Pinne | 1 | 10 |  |  |  |
| Inkludera sidorörelsen i övningen nedan |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R2 Skorpionen | 3 | 10 per ben |  |  |  |
|  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Höger fot upp till vänster hand samt vänster fot upp till höger hand | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R3 "mountain climbers" | 3 | 10 per ben |  |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| Vänster fot upp till vänster hand samt höger fot upp till höger hand | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R4 Apgång | 3 | 10m |  |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Vänster fot-höger arm, höger fot-vänster arm | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R5 Reptilian crawl | 3 | 10m |  |  |  |
|  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Vänster fot-höger arm, höger fot-vänster arm | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R6 Skaters lunge med vikt | 3 | 10 per ben | |  | | --- | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| 2-5kg vikt. Har man inga vikter går det att lösa med petflaskor fyllda med vatten. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R7 Kålmasken | 3 | 5 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | |  | | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program R** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| R8 Krabban | 3 | 10m |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Krabbgång, tänk på att skjuta upp höften. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S1 Utfallssteg med vikt | 3 | 10m |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Använd gärna en skivstång på 5-8 kg som vikt. Alternativ kettlebells eller vattenfyllda flaskor då med armarna efter sidorna. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S2 Sidoliggande höftlyft | 2 | 10 per sida |  |  |  |
|  |  | | | | |
|  |
|  |
| Kommentar |
| Ingen bänk behövs, använd alternativa lösningar. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S3 Armpress till lutande korset | 2 | 5 per sida |  |  |  |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S4 KB Axelpress, tvåarms | |  | | --- | | 3 | | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| 1.5-5kg per arm. Använd alternativa vikter vid behov. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S5 Situps | 3 | 20 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S6 Armhävningar | 3 | 15 alt max |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Om man inte klarar 15st, kör man max istället. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S7 Plankan | 3 | 30sek |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S8 Sidoplankan | 3 | 30sek/sida | Image result for sidoplankan trÃ¤ning   |  | | --- | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Försök hålla en rak linje både horisontalt och vertikalt. Kan hjälpas med att lyfta övre armen rakt upp. | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S9 Rygglyft | 3 | 12 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S10 Underkroppsrot med raka ben | 2 | 10 |  |  |  |
|  | | | | |
|  |
|  |
| Kommentar |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S11 Triceps | 3 | 12 |  |  |  |
|  |  | Image result for triceps Ã¶vningar hemma dips bÃ¤nk   |  | | --- | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S12 Tvåbensböj | |  | | --- | | 3 | | 12 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
| Går bra att byta ut mot andra typer av vikter. 2-5kg per vikt | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S13 Burpees | 3 | 10 |  |  |  |
|  |  | C:\Users\matsty\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\DB4C1543.tmp   |  | | --- | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Program S** | | | | |  |
| ÖVNING | SET | REP | TEMPO | INTENSITET | VILA |
| S14 Fällkniven | 3 | 8 |  |  |  |
|  |  |  | Image result for fÃ¤llkniven Ã¶vning   |  | | --- | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kommentar |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | | | | | |