

TRÄNING U15 IRON

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
27					L5,L6,S11,S12, S14,R2,R4,R5 (Söndag)		
28	L1,S2,S3,S4,S5,S7, S9	Vila	L4,R6,R7,S8,S10, S14	Vila	R6,S1,S2,S3,S4, S7,S10,S11,S13	Stretch	Vila
29	L1,S2,S3,S4,S5,S7, S9	Vila	L3,R1,R2,R4,R5, R8	Vila	L5,L6,S11,S12, S14,R2,R4,R5	Stretch	Vila
30	L1,S2,S3,S4,S5,S7, S9	Vila	L4,R6,R7,S8,S10, S14	Vila	L7,L8,R7,R8,S2, S3,S4,S5	Stretch	Vila
31	L2,B1,B2,B3	Vila	L3,R1,R2,R4,R5, R8	Vila	R6,S1,S2,S3,S4, S7,S10,S11,S13	Stretch	Vila
32	L2,B1,B2,B3	Vila	L4,R6,R7,S8,S10, S14	Vila	L7,L8,R7,R8,S2, S3,S4,S5	Stretch	Vila

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).					

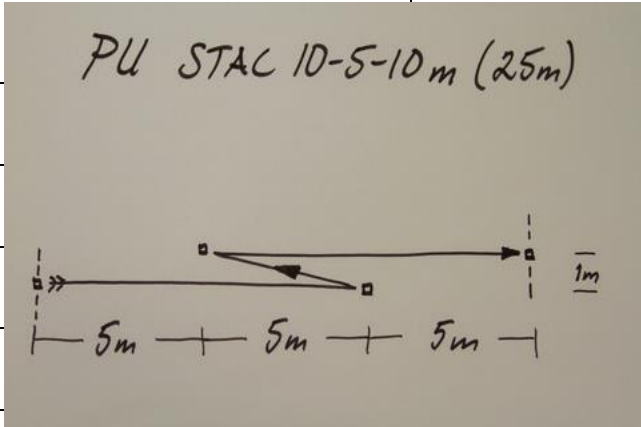
Program L					
ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
L2 Hockey 5:an (5km 3*30 steg / 3*10sek @90%)					
Kommentar					
En kombination av aerobt grundjobb med högintensiva återkommande intervallkluster, typ ett hockeybyte med två korta avblåsningar! Jogga i slö joggfart (ca 50% av max hastighet)					
Var 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			
					
Kommentar					
Flygplanet - börja med att stå helt stilla i positionen, då tränas statisk balans. Roter 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					
					
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.					

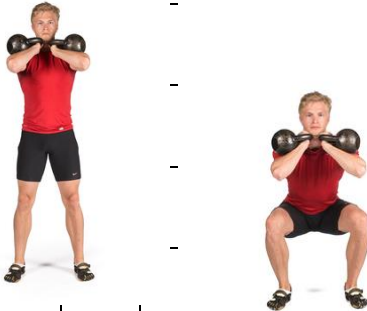
Program S					
ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
S7 Plankan	3	30sek			
Kommentar					

Program S					
ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
S8 Sidoplankan	3	30sek/sida			
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					
							
Kommentar							

Program S							
ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA		
S12 Tvåbensböj		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			
Kommentar					



Program S					
ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
S14 Fällkniven	3	8			
Kommentar					

