# SIK Herrar försäsongsträning 2025

**Maj: Uppbyggnadsfas**

**Mål:** Förbättra grundläggande kondition och styrka.

**Veckoschema:**

* **Måndag (gemensam träning?):**
  + Löpning (långdistans) - 30 minuter
  + Styrketräning (helkropp) - 40 minuter
* **Onsdag:**
  + Cykling eller simning - 30 minuter
  + Styrketräning (helkropp) - 40 minuter
* **Fredag:**
  + Löpning (långdistans) - 30 minuter
  + Styrketräning (helkropp) - 40 minuter

**Helkroppsstyrketräning utan redskap**

**Övningar:**

1. **Armhävningar:**
   * **Reps:** 3 set x 10-15 reps
2. **Knäböj:**
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps
3. **Utfallssteg:**
   * **Reps:** 3 set x 10-15 reps per ben
4. **Plankan:**
   * **Tid:** 3 set x 30-60 sekunder
5. **Rygglyft:**
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps
6. **Höftlyft:**
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps
7. **Sidoplanka:**
   * **Tid:** 3 set x 20-30 sekunder per sida
8. **Dips mot bänk:**
   * **Reps:** 3 set x 10-15 reps

**Tips:**

* Utför övningarna i en cirkelträning för att hålla pulsen uppe.
* Vila 30-60 sekunder mellan varje set.
* Anpassa antalet reps och set efter din egen nivå och öka gradvis.

**Juni: Styrkefas**

**Mål:** Bygga muskelmassa och öka styrkan.

**Veckoschema:**

* **Måndag (gemensam träning?):**
  + Styrketräning (över- och underkropp) - 60 minuter
* **Onsdag:**
  + Plyometrisk träning (explosivitet) - 30 minuter
  + Löpning (intervaller) - 20 minuter
* **Fredag:**
  + Styrketräning (över- och underkropp) - 60 minuter

**Styrketräning (över- och underkropp) – 60 minuter**

**Övningar:**

1. **Armhävningar (Push-ups):**
   * **Reps:** 3 set x 20-30 reps
2. **Knäböj med upphopp:**
   * **Reps:** 3 set x 20-30 reps
3. **Utfall:**
   * **Reps:** 3 set x 20-25 reps per ben
4. **Sit-ups:**
   * **Tid:** 3 set x 30-60 gånger
5. **Rygglyft:**
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps
6. **Höftlyft:**
   * **Reps:** 3 set x 20-30 reps
7. **Sidolyft:**
   * **Utförande:** Ligg på sidan med stöd av underarmen och lyft kroppen upp höften tills kroppen är rak.
   * **Tid:** 3 set x 15-20 gånger per sida
8. **Pull-ups**
   * **Utförande:** Leta reda på ett utegym eller annan lämplig stång. Utgå från hängande med helt raka armar och dra dig upp tills hakan är ovanför stången. **Alternativt** börja med att göra omvända pull-ups där du startar med hakan ovanför stången och sakta sänker dig ner till helt raka armar. (när du klarar 3\*5 omvända pull-ups återgår du till att utföra dom enligt första beskrivningen.
   * **Reps:** 3 set x 5-10 reps

**Tips:**

* Utför övningarna i en cirkelträning för att hålla pulsen uppe.
* Vila 30-60 sekunder mellan varje set.
* Anpassa antalet reps och set efter din egen nivå och öka gradvis.

**Plyometrisk träning (explosivitet) - 30 minuter**

**Explosivitetsövningar/Plyometriska övningar:**

1. **Boxhopp:**
   * **Reps:** 3 set x 10-15 reps
2. **Hoppande utfallssteg:**
   * **Reps:** 3 set x 10-15 reps per ben
3. **Sidledshopp:**
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps per sida

**Sprintövningar:**

1. **Trappsprintar:**
   * **Utförande:** Sprinta uppför en trappa (20-30 steg) så snabbt som möjligt, gå ner för att vila och upprepa.
   * **Reps:** 5-10 reps

**Tips:**

* Utför övningarna med maximal intensitet för att verkligen träna explosivitet.
* Vila ordentligt mellan set för att kunna utföra varje övning med hög kvalitet.
* Anpassa antalet reps och set efter din egen nivå och öka gradvis.

**Juli - Augusti: Uthållighetsfas**

**Mål:** Förbättra uthållighet och aerob kapacitet.

**Veckoschema:**

* **Måndag (gemensam träning?):**
  + Löpning (långdistans) - 40 minuter
  + Styrketräning (helkropp) - 40 minuter
* **Onsdag:**
  + Cykling eller simning - 40 minuter
* **Fredag:**
  + Löpning (intervaller) - 20 minuter
  + Styrketräning (helkropp) - 40 minuter

**Styrketräning (över- och underkropp) – 40 minuter**

**Övningar:**

1. **Armhävningar (Push-ups):**
   * **Reps:** 3 set x 20-30 reps
2. **Knäböj med upphopp:**
   * **Reps:** 3 set x 20-30 reps
3. **Hoppande utfallssteg:**
   * **Reps:** 3 set x 20-25 reps per ben
4. **Sit-ups:**
   * **Tid:** 3 set x 30-60 gånger
5. **Mountain Climber:**
   * **Utförande:** Stå framstupa på raka armar och hoppa upp med omväxlande vänster och höger knä mot bröstet (mellan armarna).
   * **Reps:** 3 set x 15-20 reps per ben
6. **Pull-ups**
   * **Utförande:** Leta reda på ett utegym eller annan lämplig stång. Utgå från hängande med helt raka armar och dra dig upp tills hakan är ovanför stången. **Alternativt** börja med att göra omvända pull-ups där du startar med hakan ovanför stången och sakta sänker dig ner till helt raka armar. (när du klarar 3\*5 omvända pull-ups återgår du till att utföra dom enligt första beskrivningen.
   * **Reps:** 3 set x 5-10 reps

**Tips:**

* Utför övningarna i en cirkelträning för att hålla pulsen uppe.
* Vila 30-60 sekunder mellan varje set.
* Anpassa antalet reps och set efter din egen nivå och öka gradvis.