Försäsongsträning Skellefteå IBS Säsongen 2021/2022

Uthållighet, snabbhet och styrketräning för spelarens egna träningspass.

Målvakter byter ut benstyrka till bålträning och jonglering med 3 bollar. Förslag till bålträning, plankan, situps i olika former, vindrutetorkaren, bergsklättraren mm.
Alla övningar finns att hitta på nätet om man är osäker på hur man gör.
Jogg betyder i lågt tempo, löpning normal fart.

**Pass1:**

* Jogg 3 min
* Löpning 8 min
* Jogg 3 min
* Löpning 8 min
* Benstyrka, välj 2 av nedan:
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhäv. 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x2
* Stretch

**Pass 2:**

* Löpning 10 min
* Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek lugnare tempo osv.i 8 min.
* Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Mångsteg 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Borsowhopp
* Mage, välj 2: ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4
* Armhävningar 20x2
* Stretch

**Pass 3:**

* Löpning 20-45 min
* Benstyrka, välj 2 av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x3
* Stretch

**Pass 4:**

* Löpning 10 min
* Starter 10 meter x 15
* Löpning 10 min
* Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Mångsteg 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Borsowhopp 10x3
* Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4 20x4 (kör mage, armhävning i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Stretch

**Pass 5:**

* Löpning 15 min
* Jogg 5 min
* Löpning 15 min
* Benstyrka, välj 2 av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3
* Armhävningar 20x3
* Stretch

**Pass 6:**

* Löpning 15 min
* Löpning i backe, 50mx 8
* Löpning 10 min
* Stretch

**Pass7:**

* Löpning 15 min
* Jogg 3 min
* Löpning 15 min
* Benstyrka, välj 3 av nedan:
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhäv. 20x3
* Rygglyft 20x3 (kör rygglyft, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x2
* Plankan 3x1 min
* Stretch

**Pass 8:**

* Löpning 10 min
* Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek lugnare tempo osv.i 10 min.
* Hoppserie (horisontella hopp, välj 3 av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Mångsteg 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Borsowhopp
* Mage, välj 2: ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4 20x4 (kör mage, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x2
* Plankan 1x3 min
* Stretch

**Pass 9:**

* Löpning 25-45 min
* Benstyrka, välj 3 av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3 (kör rygglyft, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Plankan 1x3 min
* Stretch

**Pass 10:**

* Löpning 15 min
* Starter 10 meter x 15
* Löpning 15 min
* Hoppserie (horisontella hopp, välj 3 av nedan)
* Kråkhopp 10x3
* Längdhopp utan ansats 10x3
* Jämfotahopp över hinder 10x3
* Mångsteg 10x3
* Enbenshopp 10x3
* Borsowhopp 10x3
* Mage, välj 2 : ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20x4 (kör mage, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Plankan 3x1 min
* Stretch

**Pass 11:**

* Löpning 20 min
* Jogg 5 min
* Löpning 20 min
* Benstyrka, välj 3 av nedan
* Utfallssteg 20x3
* Knäböj 20x3
* Höftlyft 20x3
* Tåhävn 20x3
* Rygglyft 20x3 (kör rygglyft, armhävning, plankan i rad i 3 serier)
* Armhävningar 20x3
* Plankan 3x1 min
* Stretch

**Pass 12:**

* Löpning 20 min
* Löpning i backe, 50mx 8
* Löpning 10 min
* Stretch