

Sommarträning USLK - 2024

Det här dokumentet innehåller de olika träningspassen som står i er träningsplanering. I dokumentet finns träningspass för ben, överkropp, hoppstyrka, allmänstyrka, kondition, rörlighet, spänst och snabbhet, koordination och bål.

De olika **styrkepassen** är uppdelad i:

Volymträning - 12-15rep, många repetitioner med lättare vikter

Bas 1 - 8-10rep, lite färre repetitioner med lite tyngre vikt

Bas 2 - 6-8rep, Ännu lite färre repetitioner med lite tyngre vikt

Max - 4-5rep, Tunga vikter med få repetitioner där du sak utmana din styrka

Pyramid- Många reps för att få volym, 12,10,8,6,6,8,10,12

Vi har även gjort styrkepass som går att göra utan gym som du endast gör med din egna kroppsvikt. Detta för att ni inte ska vara beroende av ett gym hela tiden. Det finns även jättebra **hopp** som går att göra hemma som kan bytas ut mot ett ben pass.

Konditionen är uppbyggd enligt följande:

A1 ca 75% av maxpuls ("Prattempo"): + **Träningseffekt - Påskyndar Återhämtningen**

Uthållighetsträning i A1 zonen är lågintensiv, upplevs som lätt, innebär kontinuerligt arbete och är lämplig återhämtningsträning. Ju längre tid du arbetar desto bättre blir återhämtningen. Kroppen får tid att transportera bort "slaggprodukter" ur musklerna.

A2 ca 85% av maxpuls ("Svårt att prata tempo"): ++ **God Träningseffekt**

Uthållighetsträning i A2 zonen är medelintensiv, upplevs som ansträngande, målet är att arbeta strax under den s.k. mjölksyratröskeln. Innebär vanligtvis kontinuerligt arbete.

A3 – ca 95% av maxpuls ("Omöjligt att prata tempo"): +++ **Mycket God Träningseffekt**

Uthållighetsträning i A3 zonen är högintensiv, upplevs som mycket ansträngande, innebär träning i intervallform: Total arbetstid bör uppgå till minimum 15 min – 30 min ju längre arbetstid och ju kortare återhämtningstid mellan intervallerna desto större blir träningseffekten under förutsättning att angiven % av maxpuls bibehålls. Anpassa därför återhämtningstiden så att du klarar av att genomföra hela passet

Sommarträningen är skriven lika för alla, men alla har olika förutsättningar. Det viktigt att DU följer planeringen så gott det går utifrån dina förutsättningar och möjligheter. Ifall du har andra aktiviteter är det helt okej att byta ut träningspass i programmet. Det viktigaste är att vara aktiv under sommaren och detta program är en hjälp.

Är du aktiv i andra sporter och känner att du inte har tid för att följa träningsplaneringen rekommenderar vi att ni iallafall försöker få in 5-6 träningspass i veckan varav 2 kondition 2 styrka och någon form av spänst, snabbhet koordination.

Återkom om ni har några frågor.

Lycka till och kör hårt / Tränare

Uppvärmning

Tid: ungefär 10 minuter

Ta en kort joggingtur, stanna till ibland och gör någon följande övningar:

- Sprinterstart, 10st/ben
- 90/90, 10st/ben
- Leg extension, 10st/ben
- Sumosquat, 7st
- Sprider crawl, 7 st/ben
- Inchworm med armhävning, 7 st

Se till att samtliga övningar har genomförts innan joggingturen tar slut.

Gör övningarna i lungt tempo så att även de små muskelgrupperna i kroppen aktiveras. Tänk på att göra övningarna korrekt.

Se bifogad fil för instruktion.

Ben

Ben - Hemma

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv (se bild på sista sidan)

Draken 10 st per ben

[Klockan \(stjärnan\)](#) 12x2 per ben

1. [Pistol Squat](#) eller [Pistol Squat på box/stol](#) 10x4 (ta hjälp av ex en stol eller kvastskäft om det behövs extra hjälp)
2. [Långsamma knäböj mot vägg](#) 15x4
3. [Skiftande upphopp](#) 20x4
4. Upphopp 15x4
5. Utfallsteg åt sidan 10x4 per ben
6. Jägarvila 2min x2
7. Plankan 1 min x3
8. Valfri ryggövning x3

Ben pyramid - Hemma

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv (se bild på sista sidan)

Draken 10 st per ben

1. Upphopp
2. [Långsamma Step up på box/ upphöjning](#) (tänk på att ha kontroll och kontakt med musklerna, kör långsamt)
3. Skiftande upphopp

[Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på Youtube videon från 5.00 in till 5.28)

2 Ryggövninar x3

Ben Volymträning 12-15 rep - Gym

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv

Draken 10 st per ben

1. Benböj / Frontböj 12x5
2. Bulgarian split squat med hantlar 15x4 per ben
3. Marklyft 12x4 (tänk på tekniken och ta inte mer vikt än du klarar av)
4. Utfallsteg med hantlar 30x4 (15 per ben)
5. [Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på Youtube videon från 5.00 in till 5.28)

Ben 8-10 rep - Gym

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv

Draken 10 st per ben

1. Frontböj/ benböj 8x4
2. Utfallssteg med hantlar 10x4 per ben
3. [Baksida leg curl](#) 10x4
4. Pistol squat 8x3 per ben (gärna på bousoboll, ta hjälp om du behöver)
5. Bulgarian split squat med hantlar 8x4 per ben
6. Nordic hamstring 8x4
7. [Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på youtubevideon från 5.00 in till 5.28)

Ben 6-8 rep - Gym

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Rörlighet

[Klockan \(stjärnan\)](#) 12x2 per ben

1. Knäböj/ fröntböj 6x4
2. Frivändning med knäböj 6x4
3. Benpress ett ben 6x4 per ben
4. Utfallssteg åt sidan med viktplatta 8x3
5. [Långsamma Step up på box/ upphöjning](#) med hantlar 8x4 (tänk på att ha kontroll och kontakt med musklerna, kör långsamt)
6. Plankan 1min x3
7. [Sidoplanka med dippningar med fötter på box](#) 10x3

Ben pyramid - Gym

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv

Draken 10 st per ben

1. Benböj
2. Frivändningar (tänk på tekniken)
3. [Långsamma Step up på box/ upphöjning](#) (tänk på att ha kontroll och kontakt med musklerna, kör långsamt)

2 Magövningar x3

2 Ryggövninar x3

Ben Max

- **OBSERVERA! För att köra max träning ska uppbyggnaden i styrka genomförs under tidigare veckor. Har du inte genomfört styrkepassen innan kan du göra ett benpass 8-10 rep eller pyramid istället.**

Uppvärmning Löpning/ Cykling / Hopprep 10 min

Komplex rörlighet 5 varv

Draken 10 st per ben

[Klockan \(stjärnan\)](#) 12x3 per ben

1. Benböj/ frontböj 5x5
2. Marklyft 5x5
3. [Bulgarian split squat med hantlar](#) 5x5 (5/ben)

Hoppstyrka

- Ett hoppstyrkepass kan köras istället för ett benpass för att variera

Hoppstyrka 1

Löpning 10 min

Höga knän 20x3,

Spark i rumpan 20 x3

Indianhopp 10x3.

1. Jämfota baklänges uppför med lång kontaktyta 14 x3.
2. Skate hopp djupa med lång kontaktyta på plan mark 14 x3.
3. Enbenshopp ganska djupa över linje med kontroll 12-14 x3 höger & vänster ben.
4. Skiftande upphopp 18x3
5. Jämfotahopp i följd uppför kort kontaktyta 12 x3.
6. Stående i fartställning sedan ett upphopp och landa i fartställning 14 x3.
7. Sidohopp uppför 14 x3 höger & vänster ben. Näsan åt sidan hela tiden.
8. Upphopp med händerna i sidan 18x3.
9. [Skridskohopp](#) utförs 30x3.
10. Utfallsgång utförs 30x3.

Nedvarvning

Hoppstyrka 2

Löpning 10min

Höga knän 20x3,

Spark i rumpan 20 x3

Indianhopp 10x3.

1. Jmfotahopp uppför bakåt 16x3
2. Skiftande upphopp på stället 12x3
3. Jämfotahopp uppför framåt 12x3
4. Enbenshopp uppför 12x3 per ben
5. [Bulgariska split med hopp](#) 12x3 per ben (använd en stol eller liknande)
6. Upphopp på stället 20x3
7. [Skridskohopp](#) (djupa och kontrollerade) 26x3
8. Utfallsgång utförs 30x3.

Nedvarvning

Överkropp

Överkropp - Hemma

Uppvärmning löpning 10 min

[Walkouts](#) 10st

1. Armhävningar 15x4 (försök göra så många som möjligt på tå och gå sedan ner till knä)
2. Dips på bänk/ upphöjning/ stol 15x4
3. Superman 12x4 (Ryggresning + ta fram armarna när du är nere på backen)

4. [Sidoplanka med dippningar med fötter på box](#) 10x3
5. [Pike puch up](#) 12x4
6. [Planan med axeltap](#) 20x4 (försök håll kroppen så still som möjligt)
7. [Russian twist](#) 20x4 (långsamma och kontrollerade)
8. [Plankan med rotation](#) 14x4

Överkropp volymträning 12-15 rep

Uppvärmning 10min

Smala armhävningar 15x2

Breda armhävningar 15x2

Axelpress med gummiband 12x2 höger och vänster. <https://youtu.be/E6cmx0keRi0>

1. Hanteldrag höger och vänster 12x4 per sida <https://youtu.be/q8XYICi-nbc>
2. [Militärpress](#) 12x4 (kom ihåg att ha spänning i hela kroppen)
3. Omvända flyes 12x4 <https://youtu.be/ce4rF0T5nQg>
4. Biceps curl med axelpress med hantlar 12x4. <https://youtu.be/eRc6lNQhgbY>
5. Armhävningar 15x4 (så många du kan på tå sen gå ner på knä)
6. Russian twist 30x3 <https://youtu.be/1aM-pEirriE>
7. Fällkniven ett eller två ben 12x4. <https://youtu.be/NiCvWtoA76M>
8. Nedvarvning 10 min.

Överkropp 8-10 rep - Gym

Uppvärmning, löpning/ roddmaskin / stakmaskin/ hopprep.

Smala armhävningar 12-20x1.

Breda armhävningar 12-20x1.

[Axelpress med gummiband](#) 12x2 höger och vänster.

1. Bänkpress 8x4
2. Chins max x3 (med eller utan gummiband)
3. Hanteldrag höger och vänster 8x4. <https://youtu.be/q8XYICi-nbc>
4. Sittande Rodd 10x4 <https://www.youtube.com/watch?v=g0kxkP9z8iM>
5. Bicepscurl med axelpress 8x3. <https://youtu.be/9H4Z0f3eHKw>
6. Ryggresningar med vikt 14x4. <https://youtu.be/NwCpU2uPkwo>
7. Enhands hantelrodd höger och vänster 8x3. <https://youtu.be/Y9iVKWwxlkg>
8. Dumbbell pullover 8-10x3. <https://youtu.be/FK4rHfWKEac>
9. [Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på youtubevideon från 5.00 in till 5.28)

Överkropp 6-8 - Gym

Uppvärmning

Rörlighet

[Walkouts](#) 10st

1. Bänkpress 6x4

2. Chins Max x4 (med eller utan gummiband)
3. [Bicepcur med axelpress](#) 8x4
4. [Hantelrodd](#) 8x4 per sida
5. Ryggresningar med roterande vikt 10 rotationer åt varje håll x3 (rotera vikter bakom ryggen och sedan fram liggande på mage)
6. Sidodrag i kabelmaskin 10 per sida
7. Dips på bänk/ box eller ställning max x3
8. [Plank row](#) 20st x4

Överkropp Pyramid

Uppvärmning, löpning/ Cykel/ roddmaskin / stakmaskin/ hopprep.

1. Armhävningar
2. [Plank row](#) med eller utan vikt
3. [Bicepcurl med axelpress](#)

[Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på youtubevideon från 5.00 in till 5.28)

Överkropp Max

- OBS, för att köra max träning ska uppbyggnaden i styrka genomförs under tidigare veckor. Har du inte genomfört styrkepassen innan kan du göra ett benpass 8-10 rep eller pyramid istället.

Uppvärmning

Rörlighet

[Walkouts](#) 10st

1. Bänkpess 5x5
2. Chins max x4
3. Dips max x4
4. [Bicepcur med axelpress](#) 6x4
5. [Hantelpress på bänk](#) 6x4
6. Sittande rodd 6x4
7. [Aksel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x4 (titta på youtubevideon från 5.00 in till 5.28)
8. Ryggresningar med roterande vikt 10 rotationer åt varje håll x4 (rotera vikter bakom ryggen och sedan fram liggande på mage)
9. Max Armhävningar x4

Allmänstyrka

Allmänstyrka - Gym

Uppvärmning 10 min

Burpees 10x2

[Walkouts](#) 10st

1. [Benböj med stång/ pinne över huvud](#) 12x4
2. Frivänding 10x4
3. [Hanteltryck](#) 10x4 per sida
4. [Bulgariska split med hopp](#) 14x3 per ben. (använd en bänk eller box)
5. Armhävningar 10x3 (så många du kan på tå sen gå ner på knä)
6. Skiftande upphopp med eller utan hantlar 12x4
7. [Bicepcur med axelpress](#) 10x3
8. [Plank row](#) 20st x3
9. [Axel Lund Svindals bålövning \(svinga runt vikten\)](#) 30x3 (titta på youtubevideon från 5.00 in till 5.28)

Allmänstyrka - Hemma

Uppvärmning löpning 10 min

Stegringslopp x4

Höga knän 20st x3

Spark i rumpan 20st x3

Indianhopp 10x3

1. [Långsamma knäböj mot vägg](#) 15x4
2. Armhävning med handsläpp 10-15x3
3. Fällkniven 8-10 x3.
4. [Burpee](#) 15x3
5. [Axelpress med gummiband höger och vänster](#) eller [Pike puch up](#) 12x3
6. Djupa sneda sit-up 20x3.
7. Pistol squat 10x3 per ben
8. [Utfallsgång med raka armar](#) 30 steg x3.
9. Ryggresning 14x3 bli kvar i rest läge i tre sek.
10. Vadpress på trappa 20x3.
11. [Bulgariska split med hopp](#) 14x3 per ben. (använd en bänk, stol eller box)
12. Skiftande upphopp 18x3.

Kondition

A1 - Lätt träning

- A1 långsamt tempo löpning ca 45-60 minuter eller längre, cykel 90-120 min eller längre.
- Puls ca 120-130.

- Tänk på att A1 ska vara lätt träning där du exempelvis ska kunna prata samtidigt, inte ansträngande

A2

- Löpning 30-45 min eller cykel 90min
- Naturliga löp intervaller A2 i kuperad terräng ca 45 min i högre tempo, gärna fritt i skogen, lyft blicken och planera era steg.
- Ansträngande, det ska vara jobbigt men du ska inte ta ut dig till max

A3 - Intervaller

Innan varje A3 pass

- Uppvärmning 10-15 min löpning/ cykling
- [Stegringslopp](#) x3
- Höga knän 20x3,
- Spark i rumpan 20 x3
- Indianhopp 10x3.

Långa intervaller:

Pass 1- Cykel/ Löpintervaller 4x4, (Arbete 4 min, vila 2 min, upprepa 4 ggr)

Pass 2- Cykel/ Löpintervaller 3 min aktivt arbete, vila 1 min, x5

Pass 3 - Löpning 400 m x5 (400m löpning, vila 30sek, x5, vila sedan 5 min och upprepa hela passet en gång till)

Pass 4 - Stavgångsintervaller, Gå med stavar i högt tempo uppför en lång backe ca 6-8min, gå raskt ner för backen och upprepa 4 gånger.

Korta intervaller:

Pass 1- Löp 60 sek x 8 vila 30 sek vila 5 min sedan kör allt en gång till

Pass 2- 70/20 x10 vila 5 X2 (arbete 70 sek, vila 20 sek x10, vila sedan 5 min och kör allt en gång till)

Pass 3- 30/30 x15 vila 5 X2(arbete 30 sek, vila 30 sek x15, vila sedan 5 min och kör allt en gång till)

Pass 4- Löpning (uppför) 30/15/15 x 10 vila 5 min X2 (Löp 30 sek uppför, kör sedan 15sek med så många benböj som du klarar, vila sedan 15 sek x10, vila sedan 5 min och kör allt en gång till)

Spänst, snabbhet

Uppvärmning

- Löpning 10-15 minuter, viktigt med en bra uppvärmning då det är lätt att sträcka sig.
- Stegringslopp ca 60 m max sista 30m 5ggr jogga tillbaka.
- Höga knän ca 30 m 2 ggr.
- Spark i rumpan ca 30 m 2 ggr.
- Ljushopp ca 30 m 2 ggr.

1. Max löpning bakåt 30 m 5 gånger.
2. Max löpning framåt med start från olika positioner 30 m 5 gånger. (Sittande med ryggen emot, liggande mage, liggande rygg, stående med ryggen emot sittande med ansiktet i löpriktning.)
3. Jämfotahopp i följd så långa som möjligt 5x3
4. Jämfotahopp bakåt så långt som möjligt 5x3
5. Ett stillastående jämfotahopp så långt som möjligt 5 gånger
6. Max löpning svagt utför eller plant 40 m 3 gånger
7. Upphopp så höga som möjligt 5x3.
8. Jämfotahopp över 5 häckar så höga som möjligt 5 gånger. Har man inte tillgång till häckar så bygg egna. (Använd fantasin)
9. Nedvarvning med rörlighet 10 minuter.

Bål, mage och rygg

Magsnurran

45 sek på varje övning vila 15 sek x2

1. **Situp**
2. **Sidovridningar**
3. **Benpark på mage**
4. **Rodd situp**
5. **Sidoplanka med lyft-sänk av höft höger** (Om du orkar, annars statisk vanlig sidoplanka, tänk på att vara rak, kontrollera så att rumpan inte åker bak)
6. **Rygglyft**
7. **Sidoplanka med lyft-sänk av höft vänster** (Om du orkar, annars statisk vanlig sidoplanka, tänk på att vara rak, kontrollera så att rumpan inte åker bak)
8. **Plankan, kontrollera så att du är rak "håll ned/fram rumpan!"**

Förslag på övningar

Pilatesboll

1. Benlyft
2. Rygglyft
3. Sit up
4. Sidolyft
5. Plankan
6. Russian twist

Kroppsvikt

1. Bencirklar
2. Fällkniven
3. Benlyft
4. Rumplyft på rygg
5. Superstarhopp
6. Vaggan på mage
7. Hängande fällkniven
8. Krabbgång
9. Spindeln

Maskin/vikt

1. Brutalbänk
2. Joystick
3. Ballyback med rodd
4. Maghjulet
5. Sidodrag i cabelcross
6. Rotationslyft med vikt

Koorodination

Stege

- Gör alla övningar x3

Uppvärmning, löpning 10 min

Stegringslopp x3

Höga knän 20x3,

Spark i rumpan 20 x3

1. Spring igenom stegen 1 fot i varje
2. Spring igenom stegen 2 fötter i varje
3. Jämfotahopp genom stegen
4. Jämfotahopp bakåt genom stegen
5. Enbenshopp genom stegen (båda benen x3)

6. Spring i sidled genom stegen (båda hållen x3)
7. In och ut hopp
8. Hopp 2 fram 1 bak
9. Sidled 2 i 1 ut åt båda hållen
10. Framåt 2 i en ut
11. Framåt 1 i 2 ut
12. Hitta på egna övningar och utmana er själva

Insperation till övningar och pass med stage

Innan ni gör ett pass se till att ha en bra uppvärming och gör alla övningar x3

<https://www.youtube.com/watch?v=XDIbLhzHIQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=A0HjPIIrfBM>

<https://www.youtube.com/watch?v=66oUAhI0nQQ>

Koordinationsövningar: Fritt

Mot vägg: Stå på händer + huvud, stå på händer

Utan vägg – samma som ovan

Handstående + Kullerbytta

Hjula åt båda hållen – följ en rak linje: 30 m Kullerbytta framåt/bakåt: 15 m

Hopprep – jämnfota, enben, dubbel, springa, hoppa framåt/bakå

Koordinationsövningar: Studsmatta

Gör din egen hoppserie/ Tävla mot dig själv. T ex:

Framåtvolt Bakåtvolt Sidvolt

Korodination: Balansboll/ pilatesboll

- Knästående till stående
- Knäböj på boll
- Kasta tennisboll mot vägg eller med någon
- Blunda

Rörlighet

Komplex rörlighet 15st (se bild nedan)

Framåtlutad väderkvarn 15/håll

[Jesus på rygg](#) 15/ben

[Jesus på mage](#) 15/ben

Bensträckning i ryggläge med käpp 15/ben

[Draken](#) 10/ben

[Roterande utfallssteg](#) 20/ben

Sit ups med käpp 15st

Inch worm 15st

Sumosquat 15st

Förslag till rörlighetspass

- Finns mycket bra rörlighetspass på yputube så hittar du något där som du gillar så kör på!

<https://www.youtube.com/watch?v=xXEeJDPLFd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=i6TzP2COtow>

<https://www.youtube.com/watch?v=WebyOmAuCFY>

