Träningsschema v.3 (18/1-24/1)

Många av övningarna är saker som vi brukar gör på våra vanliga träningar så ni kommer känna igen dem. Trots detta har vi skrivit en kort målande beskrivning på hur ni ska göra ifall att något skulle vara oklart. Skulle det ändå finnas frågetecken så får ni självklart säga till så hjälper vi er.

Alla dessa övningar går att göra hemma men det funkar lika bra att klä på sig och gå ut och köra detta kanske tillsammans med en eller två lagkompisar, ni kanske kan få med er en förälder eller annan som är sugen.

Pass 1,3 och 5 är muskelfokuserade där i vill att ni puschar er själva att alltid försök bli starkare och orka mer. Som ni ser att jag lämnat till er hur många av varje övning ni ska göra, sikta gärna på de tuffare alternativen. Flera av övningarna går också att göra tuffare med vikter, gummiband, vattenflaskor i påsar/väskor, ett syskon på ryggen osv. Är man kreativ kan man göra mycket.

Pass 2 och 4 är lite mer pulshöjande konditionspass och om man vill är det helt ok att byta ut dessa mot en joggrunda.

Kör hårt så återkommer jag med om tid osv för lagmöte på söndag

Pass 1

Egen uppvärmning och lätt stretch

* Bör vara ca 10-15 minuter.
* Kan vara diverse pulshöjande övningar t.ex. hopprep, jumping jacks, kvick promenad, lätt jogg osv.
* Valfri stretch för de muskler som kommer ansträngas.

Situps med fötterna lyfta från golvet

* Lätt 12st Medel 15st Tuff 25st

Axelpress

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15

Pulserande utfallsteg(framåt) på plats

* Lätt 10st/ben Medel 12st/ben Tuff 15st/ben
* Kliv fram i ett utfall, stanna kvar i utfall men hissa upp och ner tre gånger innan du kliver tillbaka och byter ben.

Långsam armhävning(bara ner)

* Lätt 10st Medel 15st Tuff 20st
* Starta i vanlig armhävningshävningsposition. Sänk kroppen mot golvet väldigt långsamt tills du ligger platt på mage.
* Upp på raka armar och gör igen.

Handplanka till armplanka till handplanka

* Lätt 25 sek Medel 30sek Tuff 60sek
* Starta på händer, gå ner på armarna och sedan tillbaka upp på händer.

Upphopp på bänk/stol/pall

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Ladda djupt för kraft. Ta hjälp av armarna. Spänd mage och rak rygg.

Rygglyft med boll

* Lätt 12st Medel 18st Tuff 23st
* Rulla bollen under hakan för att tvinga sig själv att lyfta kroppen ordentligt från golvet. Glöm inte att ha tårna i golvet hela tiden.

Pass 2

Egen uppvärmning och stretch

Hoppsquat med boll

* 30 sek
* Gå djupt ner och nudda golvet med bollen. Tryck ifrån ordentligt och sträck bollen mot taket/himlen.

Plank jump tucks

* 30 sek
* Stå i handplanka medan fötterna hoppar in och ut under kroppen, jämfota.

Tånudd på kant

* 30 sek
* Stå framför bänken/pallen/stolen/sängen med ena foten mot kanten.
* I ett hopp byter du fot mot kanten. Upprepa och höj tempot.

Handplanka med vikt

* 30 sek
* Stå i handplanka med en vattenfylld 1,5-2L flaska vid sidan av kroppen.
* Dra flaskan med motsatt hand under kroppen och ställ den på anda sidan av dig. Byt arm och dra tillbaka flaskan
* Om flaskan står på höger sida av dig drar du med vänster hand. När den sedan står på vänster sida så drar du med höger hand.
* Spänn kroppen och försök ha den stå still som möjligt när du jobbar med flaskan.

Jumping jacks

* 30 sek

Armeupphopp/burpee med armhävning

* 30 sek

Kör 3-5 varv.

Vila inte mer än 30 sekunder mellan varje övning.

Vila 60 sekunder mellan varven.

Pass 3

Egen uppvärmning och stretch

Squats med vikt på ryggen

* Lätt 12st Medel 15st Tuff 20st
* Stoppa fyllda flaskor i en ryggsäck och ha på dig. Har du riktiga vikter eller ett litet syskon funkar det väldigt bra.
* Stå bredare än axelbrett. Tårna pekar lätt utåt. Sänk rumpan och höfterna.
* Håll ett öga så knäna inte kollapsar.

Supermans

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Ligg raklång på mage, armarna sträckta rakt fram på golvet.
* Lyft benen och armarna, samtidigt så högt du kan så att bara höften, magen och delar av bröstet ligger kvar på golvet.
* Sänk långsamt tillbaka ner och kör sedan direkt igen.

Axelpress med flaskor

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 18st
* Fyll två lika stora flaskor med vatten håll dem i höjd med öronen.
* Pressa flaskorna rakt upp i luften och sänk dem sakta ner till start position innan du kör igen.
* Har du hantlar hemma kör du med dem.

Enbent knäböj till stol

* Lätt 8st/ben Medel 10st/ben Tuff 15st/ben
* Stå på ett ben framför en stol.
* Sätt dig sakta och kontrollerat ner på stolen och ställ dig sedan upp innan du byter ben.

Dips mot kant

* Lätt 8st Medel 10st Tuff 15st
* Ju rakare ben du har ju mer utmanande är det

Plankan

* Lätt 25sek Medel 30sek Tuff 45sek

Tånudd

* Lätt 25sek Medel 30sek 45sek
* Ligg på rygg med benen rakt upp mot taket.
* Med raka armar reser du överkroppen för att nudda dina egna tår.
* Ligg ner igen och upp och kör igen

Pass 4

Egen uppvärmning

Armhävning på boll

* 30 sek
* Boll under ena handen och gör armhävning. Rulla sedan bollen till andra handen och gör igen.

Roterande hoppsquat

* 30 sek
* Vanlig hoppsquat men du varierar att landad med kroppen vänd åt höger, mitten och vänster

Dragspelet

* 30sek
* Sitt på golvet med benen lyfta. Sträck ut kroppen och ligg raklång utan att lägga ner övre delen av ryggen samt benen. Dra ihop kroppen igen och upprepa.

Hopprep

* 30sek
* Hoppa så många hopp som möjligt.
* Äger man inget hopprep funkar det fint att hoppa utan rep.

Planka med höft nudd

* 30sek
* Vagga kroppen för att försöka nudda golvet med höften.

Scissor jumps

* 30 sek
* Använd armarna aktivt som när du springer

Kör 3-5 varv.

Vila inte mer än 30 sekunder mellan varje övning.

Vila 60 sekunder mellan varven.

Pass 5

Egen uppvärmning

Supermans

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Ligg raklång på mage, armarna sträckta rakt fram på golvet.
* Lyft benen och armarna, samtidigt så högt du kan så att bara höften, magen och delar av bröstet ligger kvar på golvet.
* Sänk långsamt tillbaka ner och kör sedan direkt igen.

Axellyft med flaskor

* Lätt 8st/arm Medel 10st/arm Tuff 15st/arm
* Fyll en flaska med vatten eller använd hantel/gummiband.
* Stå upp och håll flaskan i handen och låt armen hänga längst kroppen.
* Hissa upp flaskan framför kroppen på rak arm och försök få armen och flaskan till axelhöjd. Sänk kontrollerat ner och byt arm.

Boxsquat med vikt

* Lätt 8st/ben Medel 10st/ben Tuff 15st/ben
* Sätt ryggsäck med flaskor eller andra tunga saker i på ryggen.
* Stå framför en stol/bänk/säng eller liknande.
* Squata sakta ner med rak rygg och spänd mage tills du sitter ner på stolen. Ställ dig upp lika kontrollerat och gör sedan om.
* Se till att inte slänga dig ner på stolen utan sätt dig ner försiktig och kontrollerat.

Dips mot kant

* Lätt 10st Medel 12st Tuff 15st
* Ju rakare ben du har ju mer utmanande är det

Plankan

* Lätt 30 sek Medel 45sek Tuff 60sek

Tånudd

* Lätt 25sek Medel 30sek 45sek
* Ligg på rygg med benen rakt upp mot taket.
* Med raka armar reser du överkroppen för att nudda dina egna tår.
* Ligg ner igen och upp och kör igen