

# Idrottsgymnasiet Örebro

## Försäsongsträning inför NIU starten

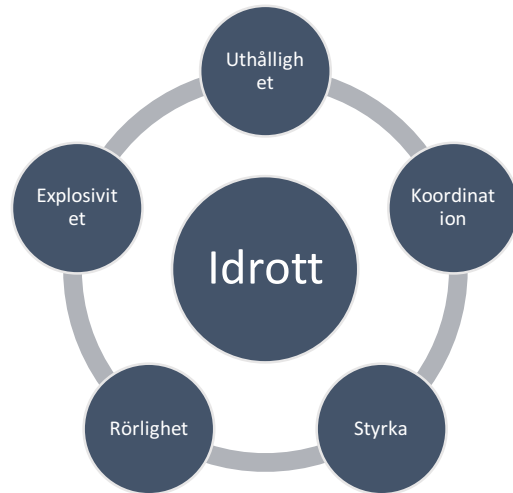
---

### Syfte

1. Underhålla - **FFA förbättra** fysisk kapacitet
2. Rehabilitera - få ordning på skador/problem
3. Vara bättre fysiskt förberedd än tidigare

### Fysiska egenskaper

- Koordination
- Rörlighet
- Uthållighet
- Styrka
- Explosivitet



### Belastning

Minst lika mycket som under säsong –  
**Högre/tuffare**

*"ej match (återhämtning) att ta hänsyn till"*

### Antal pass

- 3 uthållighet
- 1-2 styrkepass med egna kroppen

### Veckoexempel

| Måndag                           | Tisdag                             | Onsdag      | Torsdag                              | Fredag                           | Lördag                             | Söndag      |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------|
| <i>Uthållighet<br/>intervall</i> | <i>Styrka<br/>Egna<br/>kroppen</i> | <i>vila</i> | <i>Uthållighet<br/>kontinuerligt</i> | <i>Uthållighet<br/>intervall</i> | <i>Styrka<br/>Egna<br/>kroppen</i> | <i>vila</i> |

"Håll de hårda passen hårda och de lätta lätta"

### Uthållighet ca 45-60 min/pass

#### Intervaller

- 5/3 min x4
- 4/3 min x4-5
- 3/2 min x5-6
- 2/2 min x7-10
  - Intensitet 91-100% av max
  - 10-15 min uppvärmning och nedvarvning

#### Kontinuerliga pass

- Snabbdistans 30-60 min
  - Intensitet 70-80 % av max
  - 10 min uppv/nedv

#### **Instruktioner intervall**

Förklaring för nedan: 1:a siffran=arbete 2:a siffran=vila mellan intervall x=antal upprepningar. Exempel 3/2 (arbeta 3 min och vila 2 min och upprepa x antal ggr).

- ✓ Starta alltid den 1:a intervallen på passen lite lugnare (ca 5-7%) för att få igång kroppen.
- ✓ Det viktiga är att få många minuter i "rätt" zon.
- ✓ Obs! Vid löpning på löpband så ha alltid 1 grads lutning på löpbandet.

### Styrka ca 45 min/pass

Egna kroppen övningar:

- Armhävning
- Chins
- TRX drag
- Fällkniv
- Plankan olika varianter – lyft arm/ben
- Ligga på rygg – lyft ben + arm växelvis
- Shoulder tap
- Gör 10-15 repetitioner (eller så många du orkar) per övning x 2-4 varv.
  - ✓ Sträva efter bra teknik/utförande
  - ✓ Kontroll på bålen
  - ✓ Utmana dig själv