

Försäsongsträning VSK akademi

DEC-JAN 19/20

Programmets övningar är uppdelat i två delar som riktar in sig mot olika typer av övningar och muskelgrupper. Pass A består av övningar med press, drag och bålriktad träning. Pass B har fokus på träning av underkroppen. Dessa två pass utförs varannan gång under träningstillfällena.

Upplägg fotbollsstyrka:

Vecka 1–2

3-4 pass i veckan med lätt belastning.

De inplanerade träningsdagarna ser ut enligt följande:

Uppvärmning: Varje pass inleds med 10–15 minuters löpning på löpband (jogga ute går oxå bra) alternativt crosstrainer, med låg belastning. Följ sedan upp detta med att utföra dynamisk uppvärmning i form av PREHAB-programmet.

Belastning: Varje övning utförs under ett förutbestämt antal repetitioner på en vald belastning. Belastningen utgår ifrån en procentuell del av ett uppskattat 1RM (repetitionsmaximum), vilket är maximala vikten du klarar av att utföra en övning med bra teknik och kontroll under en repetition. Samtliga övningar i programmet ska ha fokus på en lugnt bromsande rörelse på nedvägen och en explosiv rörelse tillbaka till ursprungspositionen.

Ni bör vara trötta efter att ha gjort klart ett set, ett riktmärke är att man inte bör orka mer än 2–3 repetitioner extra med god teknik efter att antalet är uppnått. Klarar ni av att göra mer? – Hög vikten! Det är dock viktigt med ett fortsatt fokus på ett korrekt tekniskt utförande för att minska skaderisken.

Avslutande knäkontroll och fotledskontroll:

I slutet av två utvalda pass i veckan utförs skadeförebyggande träning i form av knäkontroll samt fotledskontroll. Knäna ska röra sig över fötterna både vid hopp och landning. Frys landningen kontrollerat och stå kvar med lätt böjda knän någon sekund innan nästa hopp utförs. Se övningar nedan.

Knäkontroll – Utför samtliga övningar 15–20 repetitioner per ben

- Upphopp – landning på ett ben
- Enbensupphopp växelvis framåt-bakåt

https://www.youtube.com/watch?v=bimXq_YTi78

- Riktningförändrande hopp åt sidorna

<https://www.youtube.com/watch?v=qZYNu6gMJJA>

- Skridskohopp

<https://www.youtube.com/watch?v=Qz8INB81hto>

Fotledskontroll – Utför samtliga övningar under ca 60 sekunder

- Balansplatta (alt. vik ihop en handduk/stå på en kudde)
- Stå på ett ben, korså händerna över bröstet
- Stå på ett ben, för andra benet framåt/bakåt/åt sidorna
- Byt ben och kör om övningarna ovan. Avsluta med övningen under.
- Knäböj med två fötter på balansplattan
- Knäböj på ett ben (kan utföras till sittande på stol)

Upplägg PREHAB efter uppvärmning

- Ryggliggande knästräck – 12 reps per ben
<https://www.youtube.com/watch?v=Ubf76ZGR8oc>
- Broliggande hälgång – 8 omgångar
<https://www.youtube.com/watch?v=ciozfMrrBJw>
- Plankan diagonallyft – 8 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=Jmaok14ZVYo>
- Plankan med rotation – 12 reps
https://www.youtube.com/watch?v=_VJDDPRWun4
- Ryggresning med raka armar – 12 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=w3fKKbL9p7Y>
- Skridskohopp – 16 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=d2h70VLprO4>
- Utfallssteg bakåt – 12 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=JRFulxcrNYo>
- Utfallssteg åt sidan – 12 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=-R-tPAxphqA>
- Saxhopp – 12 reps
<https://www.youtube.com/watch?v=eid2BTikiLk>
- Enbenshopp med rotation – 3 varv
<https://www.youtube.com/watch?v=dK-XVal3UvM> som i videon men ni fortsätter att hoppa på den foten tills ni snurrat hela varvet.

Vecka 1–2:

Repetitioner: 15–20 repetitioner

Sets: 2–3

Välj en övning från varje punktmarkering (totalt 4 övningar från press- och drag t.ex).

PASS A:

- Uppvärmning + PREHAB
- Press- och dragövningar
- Enarms hantelpress – ligg med brösttryggen och huvudet på bänken och fötterna i marken/ Växelvisa armhävningar med en hand på medicinboll/fotboll (rulla bollen mellan händerna)

- Chins i maskin med/utan hjälpvikt – fokus på att bromsa rörelse ner/Latsdrag
- Ryggresningar med föremål (ex. liten vattenflaska) lyft upp ryggen och benen från golvet och sträck ut armarna rakt fram, för föremålet från huvudet till bakom ländryggen (som en cirkel), byt sedan håll.
 - Militärpress med hantlar/ Sidolyft med hantel alt. fyll en vattenflaska eller stå och pressa händerna mot dörrkarmarna.
 - Rodd med hantlar/ Rodd i maskin – en arm i taget alt. stå på ett gummiband och håll det i handen, luta dig framåt och dra handen mot höften utan att rotera överkroppen.
- Bål
- Plankan 3x 45sek/ Dynamisk rörlig plank upp-ner-sidor 3x 45sek
- "Joystickrotation" med skivstång alt. fyll en vattenflaska och sitt i en sit-up position och rotera åt båda hållen/ Medicinbollskast mot vägg i position som ett utfallssteg – motverka rotation i bålen
 - Utrullning mot pilatesboll – pressa händerna mot bollen med raka armar och för överkroppen framåt/ Fällkniven

PASS B:

- Uppvärmning + PREHAB
- Underkropp
 - Knäböj med skivstång fram – "frontböj" / Enbens knäböjning med fot på bänk/stol bakom – gör 10 repetitioner på varje ben
 - Utfallssteg framåt med hantlar som extern vikt ex. en ryggsäck med fyllda vattenflaskor/ Utfallssteg framåt/bakåt/åt sidorna
 - Bäcklyft med ett ben rakt / Benspark i maskin - ett ben i taget
 - Dragrörelse med benen på pilatesboll (baksida lår) alt. Broliggande häl-gång (PREHAB övningen) / Bäcklyft med fötter på bosu-boll
 - Vadpress alt. tåhävning på ett ben / tåhävningar ståendes på step-up bräda med extern belastning (hantlar, smith-maskin, fylld ryggsäck.).
 - Gång i sidled med gummiband strax över knäna alt. krabbgång, stå i en benböjsposition och gå i sidled
 - Växelvisa utfallssteg med upphopp. Fokus på explosivitet vid upphopp.
 - Knäkontroll + Fotledskontroll
 - Vadpress/ tåhävningar i maskin alt. tåhävning på ett ben/ tåhävningar ståendes på step-up bräda med extern belastning (hantlar, smith-maskin, fylld ryggsäck).
 - Växelvisa utfallssteg med upphopp. Fokus på explosivitet vid upphopp.