

## Träningsprogram SBBK P01/F99-01 sommaren 2015

Detta är ett förslag på upplägg på enskild träning under sommaren 2015, men skräddarsy gärna efter egna förutsättningar och önskemål. Målet är att ha minst två pass per vecka med konditionsträning och två pass med styrka med fokus på skridskomuskler (ben, rumpa, rygg och bål). Det går självklart bra att kombinera kondition och styrka under samma pass. Övningarna känner ni igen från vårens barmarksträning. Vila helst en dag mellan två styrkepass och en dag mellan två konditionspass.

Kommande säsong spelar vi matcher om 2x40 minuter och en match består av perioder av lägre intensitet och perioder av hög intensitet. Detta avspeglas också i förslag till övningar nedan.

### Konditionsträning

Värm upp med lätt jogg i 5-10 minuter innan dessa pass. Avsluta gärna med lätt jogg i 5-10 minuter och stretch av säte, lår och vader. Här är några förslag på träningspass.

- Löpning distans 40 minuter/5-10 km – tempo 4:30-5:30 min/km
- Löpning intervaller 20 x 30/30 sekunder – 80-85% av max (tröskelpass)
- Löpning intervaller 800m – 600m – 400m – 200m – 100m – 200m – 400m – 600m – 800m. 1 min vila mellan varje – 80-100% av max
- Löpning intervaller 4-6 x 1000 m – 75-80% av max
- Löpning i obanad terräng (tex små skogsstigar) 30 minuter

Som alternativ till löpning kan ni cykla eller köra inlines. Mountainbike är ett mycket bra intervallträningalternativ om ni kör i skogen där man kombinerar enklare terräng med högre fart och lite trixigare stigar med backar både uppför och nedför.

### Styrketräning

Körs antingen efter konditionspass eller inleds med uppvärmning i 5-10 minuter. Viktigt att fokusera på teknik och hållning. Anspänning i bål-muskulaturen (som om ni förbereder er för att någon ska slå er i magen) i alla övningar för att skydda ryggen.

Välj ut 3-4 benövningar (som även aktiverar bålen). Komplettera med någon eller några överkroppsövningar. Relativt kort vila mellan set (30-60 sekunder)

Avsluta med att stretcha benen (framsida, baksida, insida och höftböjare).

### Benövningar

- A. Knäböj – Hela foten i marken, blicken framåt, rak rygg, knäna i linje med tårna, 90 grader i knän i bottenläget. Eventuellt med kettlebell/vikt (8-12 kg) mot bröstet. 4-8 set med 20 repetitioner
- B. Utfallssteg – Stolt hållning, händerna i sidorna, blicken framåt, rak rygg, bakre knät ner mot marken, knä och tår i linje. Växla ben. Framåt längs en 20m sträcka, repetera 4-6 gånger

- C. Borsjovhopp/saxhopp – Som utfallssteg på stället med hopp där ni växlar ben, 6-8 set med 10 repetitioner per ben
- D. Spänsthopp – Knäböj med explosivt upphopp. Tryck ifrån med lår och vader, hjälp till med armar för att få extra höjd i hoppen. 6-8 set med 15 repetitioner
- E. Skridskohopp – bromsa mjukt med det ben ni landar på och gå ner till 90 grader innan frånskjut. Framåt längs 20m sträcka, repetera 4-6 gånger
- F. Bäckenslyft – Ett ben utsträckt i luften eller båda fötterna i marken. Knip åt med rumpan. Tabataintervaller varannat ben per set (8 set med 20s arbete/10s vila)
- G. Burpees – Upphopp och därefter hopp till armhävningstillning eventuellt följt av armhävningsställning, 4-8 set med 10 repetitioner

### Överkroppsövningar

1. Ryggresningar – Lugn rörelse både uppåt och nedåt. Fötterna i marken hela tiden. Armarna framåt, eventuell handklapp bakom rygg i toppläget, 4-8 set med 20 repetitioner
2. "Hitlers hund"/"Stålmannen" – Stå på alla fyra, sträck ut höger arm/vänster ben och håll 3 sekunder, växla arm/ben. Rak rygg och nacke. 4-8 set med 10 repetitioner/sida
3. Plankan med rörelse – Ner med rumpan och spikrak kropp. Variera mellan att gå ut och in med fötterna eller händerna, alternativt dra växelvis upp knäna mot axlar – Görs gärna som sista övning under styrkepasset. Tabataintervaller (8 set med 20x arbete/10s vila)
4. Armhävningar – På tå med rak kropp. Händerna lite bredare än axelbrett och pekande framåt eller snett utåt. Brösten ned i marken i bottenläget. För att göra det lite mindre utmanande kan händerna placeras på en upphöjning (bänk eller liknande) hellre än att göra armhävningar på knäna. 3-6 set med 20 repetitioner
5. Chins – Häng med raka armar i en stång och dra upp hakan mot stången. Kan göras med lägre räck och fötterna i marken för en lägre belastning. Kör så många ni orkar per set, totalt 4 set

Förslag på två olika styrkepass som tar ca 30 minuter:

- I) A, C, 2, F, 4
- II) B, G, D, 1, 3

Lycka till med träningen och ha en härlig sommar!