

Program för egen träning för judokas

Träningsmål judo

- Axelstyrka för drag.
- Bröst och ryggstyrka för att dra och hålla emot tillbaka händerna.
- Midjestyra för balans, rörelse av överkroppen och för absorbering av drag.
- Benstyrka för kraft i kast och för stabilitet.

Träningsuppdelning

- Träning två dagar i veckan.
- Kör fler repetitioner med lättare vikter för uthållighet.
- Kör färre repetitioner med tyngre vikter för styrka.
- Under tävlingsäsong ska du skära ner till en dag per vecka.

Träningsprogram

Bröst

- Hantelpress på rak bänk, 3 set à 10-12 reps
- Bänkpresa, 2 set à 10-12 reps

Axlar

- Hantellyft åt sidan, 2 set à 10-12 reps
- Axelrullningar med skivstång, 3 set à 10-12 reps

Rygg

- Latsdrag till bröstet, 2 set à 10-12 reps
- Kabelrodd med smalt grepp, 3 set à 10-12 reps

Ben

- Knäböj, 2 set à 10-12 reps
- Liggande lårcurl, 2 set à 10-12 reps

Mage

- Crunches (sitt-ups), 3 set à 10-12 reps
- Sittande knäuppdragningar, 3 set à 10-12 reps