

# Program för egen träning sommar

Bygga upp grundkondition. D.v.s. syreupptagningsförmågan.  
Toppa för matchtempo (intervaller)  
Arm- & axelstyrka för Ne-Wasa, drag & hålla motståndare ifrån sig.  
Bröst och ryggstyrka för kraftfulla drag.  
Midjstyrka för balans, rörelse av överkroppen och snabba riktningsändringar.  
Benstyrka för kraft i kast och för stabilitet.

## Träningsuppdelning

Träna 2-3 dagar i veckan.  
Fördela mellan grundkondition, intervall och styrka  
Konditionspass till att börja med 1 dag/ vecka (grundkondition) & sedan under v 30-33 2 pass (varav 1 är intervall).  
Öka träningsdosen halvvägs in i sommaren med 30-50%.

## Träningsprogram

### Grundkondition

Löpning 20-30 min per tillfälle i början och öka sedan till 30-45 min. 1 gång/vecka.  
65-75 % av maxpuls. Cykla eller simma ytterligare 1 gång/vecka.

### Intervaller

1 gång/vecka v 30-33  
- 4 min löpning (75-85% av maxpuls) & 2 min vila, 5-7 gånger  
- 70 sek löpning (85-95% av maxpuls) & 20 sek vila, 5-7 gånger  
- 15 sek löpning (max) & 15 sek vila, 5-7 gånger  
Vid byte mellan de olika intervallpassen ska pulsen ner till viloläge igen. Fyll på med vatten.

### Axlar och bröst

Börja att maxtesta hur många armhävningar du klarar av att göra i början på sommaren.  
Gör ett maxtest till i mitten på sommaren och ändra träningsdosen därefter.  
Målet efter sommaren är att öka ditt max med 30%.

### Armhävningar

Ju bredare du har mellan händerna desto större del av vikten läggs på bröstet i stället för armarna.  
- Stå på alla fyra med tårna i golvet. Ha 30-40 cm brett mellan händerna.  
- Håll kroppen rak och böj armarna ner mot golvet och upp igen.  
- Upprepa 3x10 gånger av 50% av din maximala förmåga.

*Tänk på:*

*Spänn magen och håll kroppen rak.*

*Gör inte fler än att du orkar fortsätta med tekniken.*

## **Armar**

### Biceps överarmens framsida

- Häng under bord med fötterna i golvet. Dra dig upp 3x10 gånger.

### Triceps armens baksida.

- Stå på alla fyra med tårna i golvet. Ha 15-20 cm brett mellan händerna.  
- Håll in armbågarna mot kroppen och böj armarna ner mot golvet och upp igen.  
Upprepa 3x10 gånger av 50% av din maximala förmåga.

*Tänk på:*

*Låt inte armbågarna sticka ut åt sidorna.*

*Kroppen ska vara rak.*

*Gör inte fler än att du klarar att hålla kroppen rak hela tiden.*

## **Rygg**

### Rygghävningar, tränar övre delen av svanken.

- Ligg på mage på golvet.  
- Lyft ryggen rakt uppåt med blicken i golvet, håll några sekunder och sänk sakta ner igen.  
Upprepa 3x12 gånger.

*Tänk på:*

*Lyft inte för högt.*

*Titta inte framåt eller uppåt utan håll blicken i golvet.*

*Tårna ska aldrig lämna golvet.*

### Benlyft, tränar undre delen av svanken.

Ligg på mage och lyft benen rakt uppåt, håll några sekunder och sänk långsamt benen igen.  
Upprepa 3x10 gånger.

*Tänk på:*

*Håll benen raka.*

*Lyft inte för högt. Gör du övningen på boll lyft aldrig högre än att kroppen är helt rak.*

## **Mage**

Börja att maxtesta hur många sittups du klarar av att göra i början på sommaren.

Gör ett maxtest till i mitten på sommaren och ändra träningsdosen därefter.

Målet efter sommaren är att öka ditt max med 30%.

Sittups raka och sneda åt vardera hållet

Plankan, rak och på resp sida.

Upprepa 3x10 gånger av 50% av din maximala förmåga

Sittande knäuppdragningar, 3x10 gånger

*Tänk på:*

*"Sug" in magen när du gör plankan och stå inte längre än att du kan hålla kroppen rak.*

## **Ben**

Knäböj 3x10 gånger

Ljushopp 3x10 gånger

*Tänk på:*

*Håll ryggen rak och titta rakt fram.*