

## **Fys SIBK 03 – sommaren 2018**

Gemensam träning och individuell träning



- Onsdag 9/5 17.00-18.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + Fys, Björn & Anna  
Söndag 13/5 16.30-17.30 Kilene - Intervall/löpning Vo2, Björn
- Onsdag 16/5 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys (Backintervaller), Björn  
Söndag 20/5 16.30-17.30 Kilene Fys, Anna & Mathias
- Onsdag 23/5 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys, Björn & Anna  
Söndag 27/5 16.30-17.30 Sörmons grusgrop, Anna & Mathias
- Onsdag 30/5 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys, (Conny/Peter) & Mathias  
Söndag 3/6 14.30-16.00 Kilene OBS! inne och uteskor, Anna & Mathias
- Onsdag 6/6 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys, Björn & Anna  
Söndag 10/6 16.30 Hammarö Arena, Hinderbana HA, Anna & Mathias
- Onsdag 13/6 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys, Björn & Mathias  
Söndag 17/6 16.30-17.30 Kilene - Intervall/löpning Vo2, Björn & Mathias
- Onsdag 20/6 18.00-19.30 Hammarö Arena Innebandy/Teknik + fys, Björn & Anna

## Egen träning ett pass per vecka komplement till fysträning (uppehåll 2ggr/vecka)

### Uppvärmning och nedvarvning efter varje pass:

Värm alltid upp med minst 5 min jogg plus uppvärmningsövningar knäkontroll plus minst två övningar knäkontroll.

Tänk på att ha bra skor **som är knutna** när ni tränar. Är det någon övning som gör ont – undvik då den. **Knäkontrollsövningarna** är en bra grund för er och viktiga för att bygga upp er grundstyrka, särskilt nu när ni växer, detta för att både undvika skador samt förbereda er för tyngre belastning i kommande träning. Får ni ont i knät börja då med de enkla övningarna och bygg vidare. Får ni ont någon stans under sommaren och detta inte går över – se till att bli kollade av en sjukgymnast – behöver ni hjälp med kontakt till sjukgymnast så hör av er till Anna 076-1855535.

Avsluta varje pass med nedjogg minst 5min samt nedanstående MAQ övningar men innebandyklubba eller rundstav (sopkvastskaft)



### Eget fyspass:

**1. Annan idrottsträning** – fotboll, kampsport, orientering, mountainbike ja alla annan idrottsträning uppmuntras och räknas

**2. Cirkelträning med egen kropp** (finns Appar att ladda ner och skriva in intervallerna)

**Tabata** – jobba i 20 sekunder vila i 10 sekunder x 8 - nedanstående övningar utan uppvärmning och nedjogg tar 28 min.

**30'15'** – jobba i 30 vila 15 – kör övningarna i varje punkt två ggr innan nästa – ett varv tar då 21 minuter utan uppvärmning och nedjogg

Kombinera varannan:

- situps och burpes
- armhävningar och benböj
- saxhopp och grodhopp
- dips och utfallssteg
- hopprep och "snabba fötter
- ryggresning och draken
- plankan och enbensknäböj

eller egna övningar, använd er fantasi – eller varför inte utmana mamma, pappa eller syskon och ni väljer övningar tillsammans!

Vill ni lägga in en vikt som komplement använd då den dynamiskt i tex en situps med armsträck eller sida – sida, i en benböj med armsträck eller i ett utfallsteg år sidan eller med armsträck!

### **3. Intervall löpning (15`x 15`) x 20 x 2**

Löpning i 15 sekunder ca 85-90% av maxfart vila i 15 sekunder repetera 20ggr detta blir totalt 10min arbete, vila i 1 – 2 minuter och gör samma ännu en gång. Första gången räcker det med 20 repetitioner och så bygger ni på med fler om ni vill och när ni orkar.

### **4. Backlöpning**

Vilket spår eller backe funkar utmärkt men som exempel, jogga halva Mörmspåret, tills ni kommer till "backen" - spring uppför med ca 85%-90% av maxfart och gå ner tillbaka. Gör detta 10ggr vila 1 min och kör 10 ggr till

### **5. Fartlek eller trailrunning**

Var på valfritt spår eller skog, var ute och spring i 30 – 40 min och följ naturen med ruscher i backar, slalomlöpning runt träd, höga knän i löpningen i en backe, skridskohopp, lite intervaller 15´x15´ – använd er fantasi. Viktigt att det blir temposkillnader och andra rörelsemönster, tränar ni två och två kan ni växelvis bestämma olika övningar.

### **6. Hinderbanan vid Mörmspåret**

Jogga ett varv på Mörmspåret – kör gärna tillsammans med kompis. Kör hinderbanan och den andra vilar, ligg på ca 85 - 90% av maxfart och växla. Testa första gången att köra tex 5varv var och jogga ner, känner ni att ni kan öka på antalet gör detta.

Tänk på att variera er mellan styrka och pulsträning, eller kombinera ett halvt pass styrka med ett halvt med puls.

### **Exempel på Träningspass:**

#### **jämn vecka:**

**Tabata** – jobba i 20 sek vila i 10 sek x 8 - nedanstående övningar utan uppvärmning och nedjogg tar 28 min. Övningar enligt punkt 2.

### **Intervall löpning (15`x 15`) x 20 x 2**

Löpning i 15 sekunder ca 85-90% av maxfart vila i 15 sekunder repetera 20ggr detta blir totalt 10min arbete, vila i 1 – 2 minuter och gör samma ännu en gång. Första gången räcker det med 20 repetitioner och så bygger ni på med fler om ni vill och när ni orkar.

### **Ojämn vecka**

**30´15´** – jobba i 30 sek vila 15 sek – kör övningarna i varje punkt två ggr innan nästa – ett varv tar då 21 minuter utan uppvärmning och nedjogg. Övningar enligt punkt 2.

### **Backlöpning**

Vilket spår eller backe funkar utmärkt men som exempel, jogga halva Mörmspåret, tills ni kommer till "backen" - spring uppför med ca 85%-90% av maxfart och gå ner tillbaka. Gör detta 10ggr vila 1 min och kör 10 ggr till