**LUGI F09**

**Sommarträning 2023**

Under sommaren har vi inga träningar med laget, så då behöver du träna själv eller tillsammans med någon kompis istället. Detta är för att du ska komma tillbaka väl förberedd för en ny säsong med laget.

* Träna ett par gånger i veckan under sommaren, även om du inte är hemma.
* Gör det du kan, **den bästa träningen är den som blir av**!
* Försök att få in både styrketräning och konditionsträning samt lite boll under varje vecka. Lägg gärna lite mer fokus på den typ av träning där ni känner ni behöver förbättras.
* Skriv gärna ner dina pass i en träningsbok, så har du koll på din träning. Du kan t. ex skriv ner datum, vad du gjorde, ungefär hur lång tid du tränade samt hur det kändes att göra aktiviteten.
* Får du ont någonstans av träningen – vila någon dag extra eller ta det bara lite lugnare under passet. Träningsvärk är inget farligt, det kommer bl a av att kroppen belastar nya muskler. Om det fortfarande gör ont efter några dagar så kan det vara bra att kolla upp det med någon kunnig person.

Här kommer några olika pass som du kan använda dig av:

* **Väldigt viktigt**! Att man har rätt grundteknik när vi är på gymmet och att vi bara använder oss av lätt belastning så vi lär oss övningarna ordentligt. **Så Pass 1 & 2 ska bara göras om man har någon som kan lära er rätt lyftteknik**
* Kör inte gympassen om du inte har någon som kan visa dig rätt lyftteknik.

utan kör då bara **pass 3**

* **Pass 1**: Detta är ett styrketräningspass för gymmet, med fokus på Marklyft.
* **Pass 2**: Detta är ett styrketräningspass för gymmet, med fokus på Frivändning + Press.
* **Pass 3**: Detta är ett pass som utförs med egen kroppsvikt, om du ej har tillgång till något gym etc. Du kan gärna använda vikt/belastning i form av hantlar, en ryggsäck, en tung sten eller liknande som du har tillgång till där du befinner dig.
* **Pass 4**: Detta pass är olika varianter av konditionsträning.
* **Pass 5:** Detta pass är olika varianter av passningar och skott och kan med fördel kombineras med pass 3 o 4
* **Pass 6**: Detta pass är ett renodlat målvaktpass som inkluderar både styrka och boll som köras i stället för pass 3 o 5

Grundtankar för gymträningen:

* Värm alltid upp, totalt ca 10 minuter. Jogga, hoppa rep, roddmaskin, cykel etc. Gör även några ”böj och sträck”-övningar, gärna med pinne, för att få bort stelheten och få igång rörligheten.
* Fokusera på huvudövningarna (Marklyft/Frivändning). De ligger i början och är den huvudsakliga träningen för passet.
* Resterande övningar är kompletterande övningar som belastar övriga delar av kroppen. Gör dessa så bra du kan, men är du trött så ta mindre vikt här.
* Den avslutande ”finishern” görs i mån av tid och ork!
* Glöm inte att vila, både efter uppvärmningen och mellan övningarna. Då kan du utföra varje övning bättre och träningen blir mer effektiv.
* Anpassa övningarna efter ev. skador och dagsform. Det är bättre att du utför träningen på det sätt du kan än att du skadar dig!

Marklyft & Frivändning + Press:

* Att tänka på (Marklyft): fötterna ”under” stången, fullt grepp om stången, ut med rumpan och upp med bröstet, bryt stången, bak/ner med axlarna, skapa buktryck (ljudeffekt!), pressa ner fötterna i marken, stången nära kroppen.
* Att tänka på (Frivändning): samma som i Marklyft, dra upp axlar (”shrug”), snabba armbågar i vändningen, ”dyk” under stången, snabbt upp till raka armar i pressen.
* Anpassa vikten så att du kan göra alla dina repetitioner och set - de sista ska vara tunga!

**PASS 1:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÖVNING | SET/REPS | BELASTNING | ATT TÄNKA PÅ: |
| MARKLYFT | 1 set lättare vikt, sen 3 set, 4-8 reps | lätt | Se text i dokumentet ovan. |
| PULLUPS (m gummiband) | 3 set, 6-10 reps | Kroppsvikt | Alternativ: Hängande rodd (ringar eller låg stång) |
| BRÖSTPRESS (BÄNKPRESS) | 2-3 set, 8-10 reps | Lätt (hantlar) | Utförs med två hantlar, liggande på lutande bänk. |
| UTFALLSSTEG BAKÅT | 3 set, 6-8 reps/ben | 1 KB lätt | 1 st Kettlebell vid bröstet |
| AXELPRESS, HANTLAR | 2-3 set, 8-10 reps | lätt (hantlar) | Stående, gärna vid spegel |
| BOXHOPP (hoppa jämfota upp på box/bänk) | 2-3 set, 10-12 reps | Kroppsvikt | Räta ut knä + höft uppe på boxen. Gå/hoppa ner. |
| DIPS | 2 set, 4–8 reps | Kroppsvikt | Görs i dips-ställning/på bänk. |

**PASS 2:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÖVNING | SET/REPS | BELASTNING | ATT TÄNKA PÅ: |
| FRIVÄNDNING, LÄTTARE VIKT | 2 set, 6–8 reps | Endast stång | Se text ovan. |
| FRIVÄNDNING + PRESS | 3 set, 4–8 reps | lätt | Se text ovan. |
| GOBLET SQUAT | 3 set, 8–12 reps | 1 KB lätt | 1 st Kettlebell vid bröstet |
| UTFALL ÅT SIDAN (hö+vä) | 2 set, 6–8 reps/ben | 1 KB lätt | 1 st Kettlebell vid bröstet |
| PULLUPS (m gummiband) | 3 set, 6–10 reps | Kroppsvikt | Alternativ: Hängande rodd (ringar eller låg stång) |
| SITUPS (Butterfly, fotsulorna ihop) | 3 set, 15–20 reps | Kroppsvikt | Ev. kudde under ländryggen |

**PASS 3:**

**Detta passet körs som en Cirkelträning, där du gör alla övningarna (1-8) rakt igenom en gång. Sedan kör du två eller tre varv till!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÖVNING | SET/REPS | EV. BELASTNING | ATT TÄNKA PÅ: |
| 1. SQUATS | 10-12 reps | Ev. en vikt framför kroppen/bröstet. | Jobba med upprätt överkropp, stanna 1 sek i bottenläget. |
| 2. LARVEN | 4-6 reps | - | Gå så långt ut du kan i varje plank-position (utan att tappa magen)! |
| 3. HOPPANDE UTFALL | 8-12 reps | Ingen belastning, hoppa högre! | Behåll en upprätt överkropp, hoppa högt! |
| 4. PUSHUP + AXELTOUCH | 4-6 reps | - | Gör 1 pushup och sen 4 axeltouch i plankposition. Upprepa 4-6 gånger. |
| 5. STEP-UPS | 10/ben, tot. 20 reps | Kroppsvikt, ev ryggsäck, sten etc. | Gå upp på en bänk/stol/stubbe. Tryck ifrån ordentligt i steget upp! |
| 6. RYGGLYFT | 20 reps | - | Ha kvar höft och fötter i marken |
| 7. SITUPS (Butterfly, fotsulorna ihop) | 20 reps | - | Låt händerna röra vid fötter resp. marken bakom huvudet varje rep! |
| 8. JUMPING JACKS | 30 reps | - | Klapp ovanför huvud och klapp på utsida lår varje rep! |

**PASS 4:**

**Välj en form av konditionsträning nedan, kör minst ett konditionspass/vecka:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÖVNING | TEMPO | STRÄCKA/TID | ATT TÄNKA PÅ: |
| Jogging/Löpning | Medeltempo | 3-8 km | Håll ett jämnt tempo hela sträckan. |
| Intervall 1 | Snabbt | 4 x 4 minuters löpning i högt tempo, vila 2 minuter mellan varje intervall. | Värm upp minst 10 minuter innan. |
| Intervall 2 | Snabbt | 8x200 m, vila 30 sekunder mellan varje intervall. | Värm upp minst 10 minuter innan. |
| Långpass | Långsamt | 5-10 km | Håll ett lägre tempo. Här vänjer vi kroppen vid att arbeta under längre tid. |