

ÄFF fysträning - dam

Planering

2 olika träningsprogram (**rödmarkerade**).

Varje träningsprogram utförs 1 gång/vecka = totalt 2 träningspass.

Program nr 1 – fokus mjölksyra och explosivitet

Allmän info

- Kom ihåg att vila ordentligt mellan varje del.

Uppvärmning

Bål- och höftträning – utförs som cirkelfys

Bäckenlyft på ett ben: på pilatesboll

Ligg på rygg med ena benet böjt med foten på pilatesbollen och det andra uppdraget mot magen med böjd knäled med foten i luften.

Spänn magen och rumpan ordentligt.

Lyft därefter bäckenet och utför bäckenlyft på ett ben.

Långsamt och kontrollerat.

3 x 10 reps/sida.

Seatet L-sit lift over: kettlebell

<https://mover.tips/exercises/seated-l-sit-lift-over-workout-exercise/>

3 x 10-20 reps totalt, 5-10 per sida (alltså ej som instruktören räknar i videon).

Del A: 3 varv med 1-2 min vila mellan varven.

Rumänska marklyft: standard

Vikt: tung.

Aktivt buktryck under hela utförandet.

Höftbrett mellan fötterna.

Stå med lätt böjda knän som bibehålls under hela utförandet.

Drag med stängen intill benen.

3 x 10 reps.

ÄFF fysträning - dam

Del B: 3 varv med 2 min vila mellan varven.

Löpning

Intensitet: hög.

Duration: 30 sek.

Utfallshopp: växelvis

Stå i positionen för utfallssteg.

Gå ner djupt och hoppa sedan högt upp mot taket.

I luften skiftar du så att motsatt ben är fram då du landar.

Upprepa...

12 reps totalt.

***Del C:** 3 varv med 2 min vila mellan varven.*

Bike erg

Intensitet: maximal.

Duration: 30 sek.

Squat jump: med hantlar

Vikt: måttlig.

Utför en squat och hoppa därefter direkt så högt du kan rakt upp mot taket.

Landa mjukt med kontroll i en squat.

Hoppa direkt igen så högt du kan, upprepa...

3 x 15 reps.

***Del D:** 3 varv med 2 min vila mellan varven.*

Air bike (om den är upptagen används Bike erg)

Intensitet: maximal.

Duration: 30 sek.

ÄFF fysträning - dam

Program nr 2 – fokus styrka och knäkontroll

Uppvärmning

Bål- och höftträning – utförs som cirkelfys

Draken: med vikt

Vikt: måttlig-tung

Stå på ett ben med lätt böjt knä och håll en kettlebell/hantel i handen på den sidan där foten är i luften.

Spänn magen ordentligt.

Fäll med rak överkroppen framåt samtidigt som benet förs rakt bakåt med tårna pekandes rakt ner i golvet. **OBS!**

Rörelseaxeln går rakt genom höftleden.

Fäll max tills det att överkropp och ben hamnar i vågrät positionering.

Får ej rotera i bålen eller föra benet över på motsatt sida.

3 x 10 reps/sida.

Växelvis rakt enbenslyft: hängandes i pull-up bar

Håll lite bredare än axelbrett i pull-up baren.

Spänn magen ordentligt.

Lyft därefter upp ena benet med utsträckt knä och sänk därefter ner det igen.

Utförs i ett lugnt tempo.

3 x 10 reps totalt.

Del A: 3 varv med 2 min vila mellan varven.

Statisk bulgarian split: viktskiva från sida till sida

Vikt: 2,5-5 kg.

Placera ena foten på bänken bakom dig.

Fäst blicken rakt fram.

Sjunk ner i en "halv squat" och gå därefter upp på tå på främre foten, håll kvar.

För vikten med raka armar från ena sidan, upp över huvudet och över på andra sidan.

Upprepas sedan åt andra hållet.

Fokus på knä-, höft- och bålkontroll.

3 x 6 reps totalt/ben.

ÄFF fysträning - dam

Enbensknäböj mot bänk: explosivt med stamp

Sitt ner på bänken med motsatt ben sträckt framåt.

Luta dig lite bakåt, stampa i motsatt fot kraftigt i golvet samtidigt som du böjer dig framåt och res dig upp kraftfullt upp.

Hoppa i slutet av rörelsen.

Sätt dig ner igen på båda benen, upprepa...

3 x 5 reps/sida.

Del B: 3 varv med 2 min vila mellan varven.

Bulgarian split drop: med boll i famnen

Boll: så tung som möjligt.

Placera ena foten på bänken bakom dig.

Fäst blicken rakt fram.

Spänn bukmuskulaturen.

Släpp dig hastigt rakt ner och stampa i foten kraftfullt då låret är ca parallellt med golvet.

Tryck dig upp igen och upprepa igen...

Fokus på att ta sig mycket snabbt ner och absorbera kraften ordentligt i bottenläget.

3 x 5 reps/ben.

Utfallssteg bakåt: till knälyft och hantelpress

Vikt: 2 x utmanande vikter.

Stå höftbrett med hantlarna vilandes mot axlarna.

Spänn magen.

Kliv rakt bakåt och utför ett utfallssteg.

Tryck därefter ifrån med främre benet och res dig upp där du lyfter upp motsatt knä upp mot magen.

Utför därefter en axelpress med hantlarna innan du vänder rörelsen, upprepa...

Kliv bakåt så att avståndet i sidled mellan fötterna motsvarar ungefär höftbrett.

Utförs med god knäkontroll = knäskålen samt lårbenet i linje med foten.

3 x 10 reps/sida.

ÄFF fysträning - dam

Del C: 3 varv med 2 min vila mellan varven.

Enbensknäböj mot bänk: vikt mot bröstet

Vikt: utmanande.

Stå med magen vänd mot en spegel och titta in i spegeln under hela utförandet.

Ställ dig därefter på ett ben.

Spänn magen och rumpan.

Utför knäböj ståendes på ett ben.

Sträva efter att knät och höften ska vara i linje med mitten av foten och att bålen ska vara upprätt.

Varje repetition ska se bra ut, höj bänken om det är för provocerande eller är för svårt. **OBS!**

Skjut bak rumpan ordentligt.

3 x 5 reps/sida.

Bulgarian split squat: hopp i sidled över linje

Placera ena foten på bänken bakom dig och den andra är placerad vid sidan av linjen.

Fäst blicken rakt fram.

Sjunk ner djupt i en squat.

Hoppa därefter högt och snabbt i sidled över linjen.

Fokus på knä-, höft- och bålkontroll.

3 x 10 reps totalt/ben.

ÄFF fysträning - dam

Del D: 3 varv med 2 min vila mellan varven.

Bulgarian split squat med vikter i händerna + bulgarian split squat hopp

Vikt: utmanande.

Placera ena foten på bänken bakom dig.

Fäst blicken rakt fram.

Knäböj ned tills strax innan det bakre benets knä vidrör golvet.

Fokus på knä-, höft- och bålkontroll.

Vänd rörelsen och sträck ut främre benet igen.

3 x 10 reps.

+ Bulgarian split squat: hopp (utan vikt)

Utförs direkt efter varje set av de vanliga bulgarian split squat.

3 x 10 reps.