

Försäsongen 2025-Pass 3



ÄLVSJÖ AIK
INNEBANDY

Pass 3 – Löpning & Backintervaller

Syfte: Träna kondition och explosivitet, samt att utmana sig själva mentalt och fysiskt.

1. Uppvärmning (ca 7 minuter)

Jogging

- Jogga i ett lugnt tempo i början och öka successivt.
- Målet är att höja kroppstemperaturen, få igång andningen och förbereda musklerna.

Syfte: Minskar skaderisken och gör kroppen redo för mer ansträngande övningar.

2. Stegträning & Koordination (ca 20 meter)

Övning:	Utförande:
Korta snabba steg 2x	korta snabba steg, landa på främre delen av foten.
Högre korta snabba steg 2x	Fortsätt med korta snabba nedsättningar, tänk att du kliver över ett hinder.
Höga knän 2x	Lyft knäna högt och snabbt, håll en rak rygg (ta gärna användning av armarna).
Spark i bak 2x	Sparka hälen mot rumpan.
Sidohopp 1x/sida	Hoppa sidled och tänk på att böja på benen.
Salsa 1x/sida	Kliv korsvis med benen i sidled (varannan fram och varannan bakom det främre benet).
Månsteg 2x	Spring framåt med långa kliv med studs i varje steg.
Långsamma till snabba 2x	Börja med att jogga långsamt och öka sedan farten så att du kommer upp i

	maxfart på ca 30 meter (stanna inte direkt när sträckan är slut utan sänk farten långsamt tills du stannar).
--	---

3. Dynamisk rörlighet (stretch)

Syfte: Aktivera de muskelgrupper som används under träningen och minska skaderisken samt öka rörligheten.

- Hamstrings (baksida lår) – Gör en höftfällning med ett rakt ben snett framåt och försök sedan böja dig ned (notera: Här är det lätt att böja i ryggen, försök håll den rak) Sträck dig upp till stående position, och repetera på båda sidor ett flertal gånger.



- WGS (World's Greatest Stretch)



- Ljumskar (insida lår) – Ställ dig bredbent och skifta kroppsvikten mot en sida. Böj sedan benet på den sidan och sträck ut andra benet (som bilden nedan). När du kommit ned i position, ställer du dig upp och repeterar på motsatt sida. Växla sedan mellan båda benen ett flertal gånger.



- Framsida lår - Gör ett utfall och sätt sedan ner det bakre knät i marken, lyft därefter den bakre foten med händerna (dynamiskt).



- Om ovanstående övning är för utmanande kan denna göras av samma syfte.



●

- Copenhagen adduction- Ställ dig som bilden nedan och för sedan höften ner mot golvet utan att nudda och sedan upp igen till startposition.



2. Distanslöpning – 30 min

Instruktion:

Spring så långt du klarar av på 30 min. Kom ihåg att det är okej att gå stundtals om man inte orkar springa hela tiden.

- Välj startpunkt själv
- Ta tid! Använd gärna app som Strava eller Runkeeper som mäter tid och distans samtidigt!

3. Backintervaller – Maxlöpning

- Spring 5 x 20 meter uppför en brant backe
- Vila 3 minuter mellan varje

Bygger explosivitet, benstyrka (effektivt under matcher när man måste hinna först till bollen!

5. Stretch & Nedvarvning

Syfte: Bidrar till rörlighet och möjligen skadeförebyggande.

Notera: Försök hålla positionerna nedan i minst 30 sekunder. Gör 2 varv.

- Gå ned i denna position och dra sedan upp foten mot rumpan för att stretcha framsida lår.



-
- Om ovanstående stretch-övning är för utmanande kan denna göras av samma syfte.



●



- Gör en höftfällning med ett rakt ben snett framåt och försök sedan böja dig ned (notera: Här är det lätt att böja i ryggen, försök håll den rak). När du gjort stretchen på ena benet, byter du sedan sida.



- Gå ut i ett djupt utfall, släpp ned bakre knä, rätta sedan upp överkroppen med hjälp av att pressa med armarna på främre knä. Detta stretchar bakre benets höftböjare (höftens framsida).



- Ställ dig bredbent med raka ben och böj dig framåt. Beroende på nivå kan du vila händerna på knäna, marken eller bara hänga nedåt. Detta stretchar insida lår.

Bra kämpat! Nu kan du återgå till sommarens roliga aktiviteter!