

BJÄRREDS IBK

INNEBANDY · P13 · 9 VECKOR



Min hemmaträning

15–20 minuters hemmaträning som gör dig piggare, snabbare och starkare på plan. Inga redskap behövs.

Namn: _____

Startdatum: _____

Så här funkar det

Läs detta först – sen är det bara att köra!



SIDA 1

Det här är din egna **9-veckors hemmaträning**. Du behöver bara golvet och din egen kropp – inga vikter, koner eller redskap. Ett pass tar **15–20 minuter** och du kan göra det i ditt rum, i trädgården eller var som helst där det finns plats att röra sig.

1x Minst en gång i veckan

Det är minimum. Klarar du två eller tre gånger blir du ännu starkare snabbare – men en gång räknas också!

Din uppgift

1. Välj en dag i veckan (eller flera!) som passar dig.
2. Kör passet på sidan 2 – samma övningar varje gång.
3. Kryssa av i loggen när du gjort det. Det orange krysset är obligatoriskt, de andra är bonus.
4. Markera hur det kändes: 😊 bra / 😐 okej / 😞 tungt.



Drick vatten

Före och efter passet. Du blir tröttare än du tror på 15 minuter.



Samma tid varje vecka

T.ex. söndag kväll innan tv-tittande. Vana > motivation.



Teknik före tempo

Gör övningen rätt. Hellre långsam och fin än snabb och slarvig.



Säg till vid smärta

Träningsvärk är okej. Skarp smärta är inte – berätta för en vuxen.



Värm upp först – 3 minuter 🔥

Spring på stället i 1 minut, gör 20 skippings (höga knän), 10 utfall (5 per ben) och rulla på axlarna. Då är du redo att köra!

ÖVNING 1

Knäböj

3 × 12 st

Stå med fötterna axelbrett isär. Böj knän och höft samtidigt som du sitter ner på en osynlig stol. Pressa upp till stående.

Tänk på: knäna pekar åt samma håll som tårna, ryggen rak.

ÖVNING 2

Längdhopp (broad jumps)

3 × 5 st

Stå med fötterna axelbrett. Böj knän, svinga armarna bakåt, hoppa så långt du kan framåt. Landa mjukt.

Tänk på: tyst landning – hörs det en duns, böj knäna mer.

ÖVNING 3

Armhävningar

3 × max

Stå i hög planka, sänk kroppen mot golvet och pressa upp. Klarar du inte vanliga – ställ knäna i marken.

Tänk på: rumpan inte upp i luften, hela kroppen rak.

ÖVNING 4

Utfall framåt

3 × 8/ben

Stå rakt. Ta ett stort steg framåt med ena benet, sänk dig tills båda knän är ungefär 90°. Pressa tillbaka.

Tänk på: främre knät över foten – inte längre fram.

ÖVNING 5

Shoulder taps

3 × 30 sek

Stå i hög planka (raka armar). Lyft höger hand och tappa vänster axel. Byt. Håll höften stilla – ingen wobbling.

Tänk på: fötter brett isär = lättare, smalt = svårare.

ÖVNING 6

Planka

3 × 30 sek

Ligg på armbågar och tår. Spänn magen, hela kroppen rak som en planka. Inte höfterna för högt eller för lågt.

Tänk på: andas lugnt – håll inte andan.

Så här kör du passet: värm upp (3 min) → gör alla 6 övningar i ordning, ett set i taget → kort vila (30 sek) mellan övningar → upprepa varv 2 och 3 → klart! Hela passet tar ungefär 15–20 minuter.

Min träningslogg

9 veckor · kryssa av när du tränat



SIDA 3

Så här fyller du i: Sätt ett kryss varje gång du gjort passet i veckan. Det **orange kryss** är minimum – det **MÅSTE** bli kryssat. De vita rutorna är bonus om du kör extra pass. Ringa in smileyn för hur det kändes och skriv gärna en kort kommentar.

VECKA	ANTAL PASS	HUR KÄNDES DET?	KOMMENTAR
Vecka 1	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 2	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 3	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 4	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 5	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 6	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 7	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 8	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	
Vecka 9	☒ ☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	

☒ **Obligatoriskt pass** – minst ett varje vecka · ☐ **Bonuspass** – kryssa om du körde fler gånger

Lycka till! 🚀

Varje pass räknas. Även om du bara hinner med ett pass i veckan så bygger du upp dig själv. Efter 9 veckor kommer du märka skillnad – på plan, i kroppen, i självförtroendet.

PASSAR FÖRST OCH SKJUTER SEN — BJÄRREDS IBK