

Sommarträning KFUM Trollhättan Herrlag

Nedan följer förslag på styrketräning samt kondition.

Principer att utgå ifrån:

Träningen sker utifrån att du önskar förbättra din fysiska status.

Minska risken för skador.

Bidra till att infria lagets gemensamma målsättning.

Exempel 1

Styrka Pass 1

	Basfas	Styrkefas	Toppning
Knäböj	2x10	3x10	3x3-6
Benpress	2x12	3x10	3x8
Knäextension	2x15	3x10	
Bänkpress	2x10	3x8	3x3-6
Dips	2x10	2x10	2x10 Viktbälte
Hantel bröst	2x12	3x8	2x6

Styrka Pass 2

Hantel Axlar	2x12	3x12	3x8
Marklyft	2x10	3x8	
Vertikaldrag	2x12	3x10	
Chins	2x8	2x10	4x10
Sittrodd	2x12	3x12	3x8
Hantelrodd	2x12	3x10	

Exempel 2

Pass 1

Knäböj 4x8	Ryck knäböj 5x5	Frivändning 4x6	Press bakom nacke 5x6
Chins 4x8	Rygglyft 3x10	Mage sida 4x12	Upphopp på plint 6x6
Häckhopp 6x6			

Pass 2

Knäböj 5x6	Ryck knäböj 5x5	Frivändning 5x5	Bänkpress 5x6
Chins 4x8	Rygglyft 4x8	Situps 4x25	Häckhopp 6x6
Trestegshopp 6 serier			

Kondition

Arbetskraven för handboll är matchtiden 2x30min samt dels för att orka träna effektivt alla pass i veckan. Uthållighetsträning handlar till stor del om att träna, för att orka träna ofta, för att prestera mer.

Alla orkar med att spela en div 3 match utan problem men vi skall även klara träningarna emellan matcherna då det är dessa som kommer förbättra oss.

Löpning minst 3 st pass, medelintensitet till största delen. Ett pass vecka med högintensitet eller intervall.

Används pulsband eller likande kan man utgå från nedan fördelning.

Tid av träningspasset	% av din Maxplus	Intensitet
5-10 % (Uppvärmning)	60%	Låg
70-80 % (Huvuddel av träning)	53-72 %	Medel
10-15 %	82-87 %	Hög
5-10 %	92-97 %	Extreme

Exempel

Lång intervall

Arbeta dubbla tiden gentemot pauserna (1-15 min). Exempelvis arbeta 3 min och vila 1,5. Men tänk på hur intensiteten är fördela enligt ovan.

Kort intervall

Växlar mellan arbete i 10-60 sek och pauser på 5-20 sekunder. Serier på mellan 5- 40 intervaller kan göras med 5 min vila mellan serierna. Träningen bör avslutas när intensiteten inte kan upprätthållas.

Arbete 15 sekunder, vila 15 sekunder x 10

Aktiv vila 5 min

Arbete 15 sekunder, vila 15 sekunder x 10

Aktiv vila 5 min osv...



75 År
1940-2015