

Schema egenträning vecka 49 till v 1

Alltid 5-10 min uppvärmning+dynamisk rörlighet innan varje pass

Program och valbara övningar ser du under Löpning respektive Styrka

Copenhagen adductor och Nordic hamstring ska köras enligt instruktion/program från John

Obligatoriskt

	Löpning	Nordic		Copenhagen	
	Träning/v	Träning/v	Set x rep	Träning/v	Set x rep
v 49	2 x grund	1	2x5	2	1x3-5
v 50	3 x grund	2	2x6	3	1x3-5
v 51	2 x grund+ 1 x hög	3	3x6-8	3	1x7-10
v 52	1 x grund+ 2 x hög	3	3x8-10	3	1x7-10
v 1	1 x grund+ 2 x hög	3	3x12-10-8	3	1x12-15
v 2	Yo-yo-test				

Rekommenderas

Styrka

1 pass

1 pass

1 pass

1 pass

1 pass

Se hur man gör:

Nordic Hamstring

Copenhagen Adductor



Löpning

Intervaller - grund

4x4min intervall

4 min löp (90-95% av maxpuls)
2 min jogg (60-70% av maxpuls)
Upprepa 4 ggr
Om du löper på löpband:
lutning 1%, hastighet 14-18

3-2-1 min steg

Öka löphastighet för varje intervall
3 min löp (90-95% av maxpuls)
2 min jogg (60-70% av maxpuls)
2 min löp (90-95% av maxpuls)
1 min jogg (60-70% av maxpuls)

45/15 intervall

45 s löp (hög hastighet)
15 s jogg/gå/vila
Upprepa 8 ggr (=1 set)
3 set med 2 min gång/jogg mellan

30/30 intervall

30 s löp (hög hastighet)
30 s jogg/gå/vila
Upprepa 8 ggr (=1 set)
3 set med 2 min gång/jogg mellan

Intervaller - hög

Fotbollssprints 30-20-10

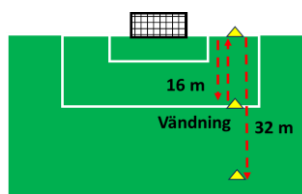
30 s långsam jogg (30%)
20 s medel jogg (60%)
10 s max
Upprepa 8 ggr (=1 set)
3 set med 2 min gång/jogg mellan

Fotbollssprints 15/15

15 s max
15 s medel jogg (60%)
Upprepa 8 ggr (=1 set)
4 set med 2 min gång/jogg mellan

Fotbollssprints med start/stopp & vändning

16 m max - vändning - 16 m max tillbaka
Vila 6 s
32 m max
Vila 12 s
Upprepa 6 ggr (=1 set)
4 set med 1 min gång/jogg mellan



Fotbollssprints 10/10

10 s max
10 s vila
Upprepa 6 ggr (=1 set)
5 set med 1 min gång/jogg mellan



Styrka

Kategori		Övning	Alternativa övningar	
Power		<u>Boxjump</u> 3x6	<u>Kettlebell swing</u> 3x8-10	
Press för ben	2 ben	<u>Knäböj</u> 3x8-10	<u>Goblet squats</u> 3x8-10	
	1 ben	<u>Split squat</u> 3x6-8/ben	<u>Bulgarian split</u> 3x6-8/ben	<u>Utfall (lunge)</u> 3x6-8/ben
Press för överkropp		<u>Bänkpresa</u> 3x10	<u>Hantelpress</u> 3x10	<u>Push up/armhävning</u> 3xTF(=max)
Drag för ben		<u>Hip thrust</u> 3x8-10	<u>Draken med vikt</u> 3x8-10/ben	
Drag för överkropp motverka rotation		<u>Chins</u> 3xTF(=max)	<u>Stående rodd</u> 3x10	<u>Hantelrodd på bänk</u> 3x8-10/arm
Bålstabilisering		<u>Lift - parallell</u> 3x8-10/sida	<u>Sidoplankan ben- och armlift</u> 3x45s/sida	
Bålstabilisering motverka sträckning		<u>Roll out - wheel</u> 3x12	<u>Hand walkout</u> 3x12	<u>Plankan</u> 3x60s
		<u>Liggande benlyft</u> 3x15		

