

Sommarträning VIBF

Konditionsträning

För att orka med att träna mycket och spela matcher under innebandysäsongen är det viktigt att ha en god kondition. En god kondition får du främst genom att köra intervaller i olika former men även distansträning kan vara bra att lägga in. För att få bra resultat av träningen bör du genomföra ca 2-3 konditionspass per vecka. där t.ex. 1-2 av de passen är intervaller och 1 pass är distanspass.

Intervallerna kan varieras i form av längd, fart och hur många. Men sikta på att få en effektiv intervalltid på ca 15-20 min (där t.ex. 4x4 min intervaller=16 min effektiva minuter).

Bra intervaller i början av försäsongen är t.ex. 4x4min med 3 min aktiv vila mellan seten; 3x5 min med 3 min aktiv vila; 5x3min med 2 min aktiv vila; 10x2 min med 1 min aktiv vila.

Fokus i dessa intervaller är att hålla en hög och jämn fart genom alla intervaller.

Ju närmare slutet på försäsongen och början på tävlingssäsongen du kommer är det smart att lägga in kortare och mer innebandyspecifika intervaller. Det kan vara t.ex. 15/15 x 8 reps x 4 set, 30s/30s x 10 reps x 2 set med 2 min setvila.

Intervaller:

När du kör intervaller som är mellan 2-5 min långa är det viktigt att du försöker ha ett högt och jämnt tempo i alla intervaller för att öka din maximala syreupptagningsförmåga. Du bör ligga på en 8a i ansträngningsnivå på en skala 1-10 där 1 är vila och 10 är maximal ansträngning. Vid kortare intervaller kan du försöka hålla ett något högre tempo än vid längre intervaller. Men tänk på att inte gå ut för hårt i början utan att tempot ska vara ungefär lika i alla intervaller.

- Intervallpass 1: 4x4 min, 3 min aktiv vila (lugnt jogg).
- Intervallpass 2: 3x5 min, 3 min aktiv vila (lugnt jogg).
- Intervallpass 3: 10x2 min, 1 min aktiv vila (lugnt jogg).
- Intervallpass 4: Backintervaller 10 långa (50-70m), vila=gå ner tillbaka + 10 korta (20-30m) vila= gå ner tillbaka.

Distanspass:

Distanspassen bör generellt sett vara med låg intensitet vilket innebär att du ska kunna jogga och prata obehindrat. Detta passet är främst för att öka din grundkondition och för att senare i träningsplaneringen kunna träna hårdare. Dessa pass kan vara allt från ca 30-60 min med låg intensitet.

Styrketräning

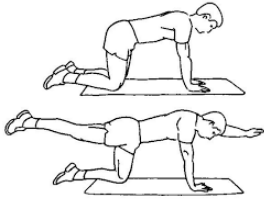
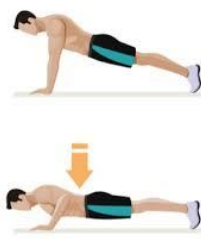
Styrkepassen kommer fokusera främst på kroppsvikt och då att ha god teknik och kontroll i alla övningar. Viktigt att genomföra alla övningar kontrollerat och inte stressa igenom dom. När du sedan klarar av att genomföra dessa övningar med god teknik och kontroll kan du börja använda vikter. Det kan vara t.ex. hantlar, kettlebells, medicinboll, skivstång eller annan vikt. Här är 2 st helkroppspass där du får med alla muskler i ett pass för att vara så effektiv som möjligt. Dessa styrkepass kan du köra 2-3 gånger i veckan, beroende på hur din övriga träning ser ut.

Pass 1

Övningar	Reps	Set		Tänk på
Knäböj med pinne över huvudet	20	3		Rak i ryggen, tryck ut knäna, spänn magen och aktivera rumpen.
Utfallssteg framåt	15/ben	3		Spänn mage och rumpa, sträck på överkroppen och jobba explosivt upp till startposition.
Draken	8/ben	3		Lätt böjt ben, fäll framåt i höften sedan upp och sträck på tå.
Jorden runt med viktplatta	10 per håll	3		Blicken nedåt marken, jobba med raka armar runt kroppen.
Dips mot bänk	15-25	3		Armarna i axelbredd och armbågarna ska peka bakåt.

Armhävningar	15-25	3		Aktivera magen och håll upp kroppen, arbeta ned och upp kontrollerat med rak kropp hela tiden
Russian twist	40-60	3		Fötterna i luften, rotera sida till sida med överkroppen. För att göra övningen tuffare, lägg till vikt.
Fällkniven	15-25	3		Raka armar och ben, möt händerna till fötterna och så sedan ner och vänd precis innan armar och ben nuddar marken.
Sit ups med pinne	10-15	3		Med pinne eller klubba, jobba runt med pinnen runt fötterna och sedan sträck ut i kroppen och jobba sedan tillbaka till start.

Pass 2

Övningar	Reps	Set		Tänk på
Enbensböj	10-15	3		Knät ska vara i linje med foten hela tiden, gå så djupt att du kontrollerat kan gå ner och upp.
Höftlyft 1 ben	8-10	3		Spänn mage och rumpa, pressa hälen mot marken och lyft upp höften så högt som möjligt. Gå sakta ned.
Sidoutfallssteg	15/ben	3		Stå med tårna rakt fram, kliv åt sidan och tryck sedan explosivt upp tillbaka.
Dips på bänk	20-25	3		Händerna i linje med axlarna, armbågarna pekar bakåt och raka ben.
Diagonallyft på knä	10 per håll	3		Spänn magen och håll överkroppen still samtidigt som du lyften vänster arm och höger ben rakt ut. Kontroll på kroppen hela tiden.
Sidoplankan	10-15	3		Armbåge rakt under axel, jobba upp och ner, håll kroppen i en rak linje mellan axel, höft och fot.
Armhävningar	15-25	3		Aktivera magen och håll upp kroppen, arbeta ned och upp kontrollerat med rak kropp hela tiden

Sneda sit-ups (armbåge → knä)	45s	3		Håll ländryggen i marken, möt armbågen till knäna växelvis samt sträck ut benen.
Rygglyft	20	3		Blicken ner mot marken, händerna mot pannan, lyft upp och håll sakta ner precis innan du nuddar marken och vänd.