Träningsprogram 5 veckor (28-32).

DAG 1 Styrka

[](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjbmY2btZXjAhXWxcQBHdPYD1gQjRx6BAgBEAU&url=/url?sa%3Di%26rct%3Dj%26q%3D%26esrc%3Ds%26source%3Dimages%26cd%3D%26ved%3D%26url%3Dhttps://twitter.com/borovhca%26psig%3DAOvVaw0rKuWmXOSq7aoRhBXKfP-0%26ust%3D1562128709319536&psig=AOvVaw0rKuWmXOSq7aoRhBXKfP-0&ust=1562128709319536)

Uppvärmning 10-15 min (cykel,löpning,rodd)

\*Knäböj:

Att tänka på. (gäller samtliga styrkedelar)

- Explosivt utförande

- Djupa böj

- Fokus på tekniken och varje lyft

- Stressa inte

\*Utfalls gång

-Explosivt

-inte för tunga vikter

\*Bänkpress

Vid knäböj/utfallssteg/bänkpress, jobba 10\*4.

\*Bål träning (eget val,variera)

- Ta hjälp om man inte har tekniken

- Inte använda för stora vikter om tekniken sviker

-Träna gärna med nån polare

DAG 2 Bollspel

\*Badminton,Tennis,Innebandy,Padel eller dylikt minst 1 timme.

DAG 3

Löpning 3 km.

Sedan skall du göra 10 stycken 40 metersryck upp för brantbacke.

Styrka valfri , men skall vara totalt -250 repetioner. Detta skall vara utav grundstyrkan-armhävning, benböj, situpps. Etc.

DAG 4 Styrka / Explosivitet

Uppvärmning 10-15 min (cykling, löpning, rodd)

\*Frivändning

\*Marklyft

I frivändning/marklyft jobba med 10\*4 utav dina 50-60% av max.

\*bål/mage/rygg egna val

- Ta hjälp om man inte har tekniken

- Inte använda för stora vikter om tekniken sviker

-Träna gärna med nån polare

DAG 5 Bollspel/Spänst

\*Badminton,Tennis,Innebandy,Padel eller dylikt minst 1 timme.

DAG 6 & 7 VILA

- Vila är viktigare än man tror

- Ät ordentligt annars får man ingen utveckling

VIKTIGT!

När man tränar är fokus just på träningen. Kvalitet är otroligt viktigt. Se till att vila huvudet också för försäsongen blir intensiv och säsongen förhoppningsvis lång.

Träna bra och Njut av sommaren!

Så syns vi igen måndag v.33 kl.19.00 vid Hydro Arena. Träningsdagar under v.33-35. Måndag, Tisdag, Torsdag, Fredag, Lördag.

//Tränarna