

## Träningsprogram (försäsong 2017)

**Målsättning:** Förbättra kondition, öka chansen att klara av löptest i mars månad

**Målgrupp:** Göteborgs Ideella Fotbollomklubb

### Förslag på upplägg för ett träningspass med fokus löpning

- Låg intensitet: 5 min snabb gång till lätt jogging, bygg upp till 70 % Hr max (+/- 1km)
- Uppvärmning: 15-20 min mobiliseringsrörelser & löpteknik, dynamiska rörelseövningar + ind.rörlighet
- Lätt styrka/core: 3 övningar, 3 set (ungefär 30 sek, vila 30 sek)
- **Arbetsfas (...är det som beskrivs nedan vid varje datum...)**
- Nedvarvning: 5 min gång/jogg + 10 min stretch (ffa dina personliga utvecklingsområden)

Exempel på uppvärmning: mobiliseringsrörelser & löpteknik

1. Toe/heel walk
2. Relax the legs
3. Silent running/small steps
4. Big arm movements
5. Touch the ground
6. Straight legs (clean the shoes)
7. Circles inside/outside
8. Small skip
9. Big skip
10. High knees + 1/3
11. Butt kick + 1/3
12. Sideways (right/left)
13. Lambada
14. Back ways
15. Back ways (side to side)
16. Back ways skip
17. Fast feet (tripping)

Exempel på dynamiska rörelseövningar

1. Knee to elbow (knee flexors)
2. Foot to hand (knee flexors)
3. Hands to foot (knee flexors)
4. Forwards & backwards leg swings (hip flexors, hip extensors, knee flexors, knee extensors)
5. Touch inside of the feet (hip endorotators)
6. Touch outside of the feet (hip exorotators)
7. Hip rolls inside to outside and outside to inside (hip adductors)
8. Side to side leg swings (hip adductors, hip abductors)
9. Lunges with heel lift (hip flexors)
10. Dynamic calf stretches
11. Ankle mobilisation & injury prevention (fast feet, jump into single landing, 5 x forward and 5 x sideways)

**V.3 Fredag 20/1** Farlek: 30sek lätt jogg < 30%, därefter 20 sek löp < 60% och sedan 10 sek spurt >90% , upprepa fem gånger, därefter ev. 2 min vila/joggvila, upprepa ytterligare en gång.

Total arbetsfas tid= 14 min

**Söndag 22/2** Löpning med uthållighetsfokus (gemensamt pass) \*

**V.4 Måndag 23/1** Distans: Löpning i moderat tempo, 50 min, 70% av HR max. Du kan alltid variera med: cykel, skridskor, roddmaskin, simning, crosstrainer/tbt

**Onsdag 25/1** Mobilitet, flexibilitet och styrka (gemensamt pass) \*

**Fredag 27/1** Snabbhet: olika variationer av 80 m sprintar

- 20 m sprinta upp, 20 m gå ner, x 2 – sedan 1 min återhämtning och tøj

- 40 m sprinta upp, 40 m gå ner, x 2 – sedan 1 min återhämtning och tøj

- 40 m sprinta upp, därefter vik av lite till vänster (45 grader) ytterligare 20 m=tot. 60 m , sedan gå tillbaka, x 2 (Ena gången sprinta till vänster efter 40 m och andra gången sprinta höger efter 40 m)

- därefter 2 min återhämtning och tøj

- 40 m sprinta upp, därefter vik av lite till vänster (45 grader) ytterligare 40m= tot. 80m, sedan gå tillbaka, x 2 (Ena gången sprinta till vänster efter 40 m och andra gången sprinta höger efter 40 m)

Total arbetsfas tid= 15 min

**V.5 Måndag 30/1** Hög intensitet: spring 8 min i ett väldigt högt tempo ( du ska klara av att hålla tempot hela vägen) ungefär 80% - 90% HR max, därefter 4 min jogg, upprepa ytterligare en gång.

Total arbetsfas tid= 24 min

**Tisdag 31/1** Snabbhet & explosivitet (gemensamt pass) \*

**Onsdag 1/2** Sprintuthållighet löpband

\* Ställ lutningen på cirka 15grader och en hastighet som är utmanande (~11-15km/h) Hoppa på och kriga 15 sekunder. Hoppa av och stå och vila 45 sekunder. Upprepa tills du gjort 10 stycken.

+ styrkepass (se förslag nedan), annars allmän styrka för hela kroppen.

OBS! Glöm ej fokus mage & rygg

**Fredag 3/2** Snabbhet: Stegringslopp 5x60m med lugn gång tillbaka. Tänk på tekniken. Avslappnad.

Uthållighetstyrka: kroppseget explosivitets/hoppass. Börja med att hoppa 5 stycken jämfota hopp så långt du kan. Därefter:

- Jämfotahopp, 90 % av ditt max, vänd/hoppa tillbaka (15 sek hopp, vila 45 sek), 3-5 varv
- Benböjhopp uppåt (15 sek hopp, vila 45 sek), 3-5 varv
- Skridskohopp sida (15 sek hopp, vila 45 sek), 3-5 varv
- Indianhopp framåt (15 sek hopp, vila 45 sek), 3-5 varv


**V.6 Måndag 6/2** Distans: Löpning i moderat tempo, 60 min, 70% av HR max

Du kan alltid variera med: cykel, skridskor, roddmaskin, simning, crosstrainer/tbt

**Onsdag 8/2** Intervallpass med hög intensitet (gemensamt pass) \*

**Fredag 10/2** Sprintpass

**Speed exercise 1.3**



| 2 sets of 5 laps      |               |
|-----------------------|---------------|
| One lap               | 1 min         |
| Set 1 (5 laps)        | 5 min         |
| Recovery              | 5 min         |
| Set 2 (5 laps)        | 5 min         |
| <b>Total duration</b> | <b>15 min</b> |
| Warming               | W 400 m       |
| Recovery              | J 100 m       |
| Backwards             | BW 100 m      |
| Subways               | SW 100 m      |
| High velocity         | S 100 m       |
| Recovery              | W 100 m       |
| <b>Total distance</b> | <b>1120 m</b> |

**Set 1:** Sprint exercise in the penalty box, 5 laps in total

**Recovery:** 5 min

**Set 2:** Sprint exercise in the penalty box, again 5 laps in total

Total arbetsfas tid: 15 min

+ ev stegringslopp: 4x80m med lugn gång tillbaka. Tänk på tekniken. Avslappnad

**V.7 Måndag 13/2** Högintensitet: spring 4 min i ett väldigt högt tempo ( du ska klara av att hålla tempot hela vägen) ungefär 80% - 90% HR max, jogga 2 min, x 4  
 Total arbetsfas tid= 24 min

**Onsdag 15/2** Snabbhetsuthållighet

**FIFA Speed endurance exercise 4.1**

| 2 sets of 5 laps      |               |
|-----------------------|---------------|
| One lap               | 2 min         |
| Set 1 (5 laps)        | 10 min        |
| Recovery              | 3 min         |
| Set 2 (5 laps)        | 10 min        |
| <b>Total duration</b> | <b>23 min</b> |

|                       |   |               |
|-----------------------|---|---------------|
| Walking               | W | 500 m         |
| Jogging               | J | ---           |
| 50% SP <sub>max</sub> |   | 1000 m        |
| 70% SP <sub>max</sub> |   | 600 m         |
| 90% SP <sub>max</sub> |   | 1000 m        |
| Sprint                | S | ---           |
| <b>Total distance</b> |   | <b>3200 m</b> |

**Set 1:** Run 5 laps of the speed endurance exercise as indicated in the picture. Run at 50% of the maximal running speed in the length of the field (in 25 sec), followed by running at 70% of the maximal speed in the width of the field (in 20 sec) and then run at 90% of the maximal running speed (in 17 to 20 sec), walk back to the start.

**Recovery:** 3 min

**Set 2:** Again 5 laps of the same exercise.

Total arbetsfas tid: 23 min

**Fredag:** Styrkeuthållighet: Ta tid på hur snabbt du kan utföra följande övningar med korrekt utförande: 40 burpees, 40 airsquat, 40 situps, 30 burpees, 30 airsquat, 30 situps, 20 burpees, 20 airsquat, 20 situps, 10 burpees, 10 airsquat, 10 situps. När den sista situps:en är gjord är du färdig. Kolla tiden!!

Burpees: [https://www.youtube.com/watch?v=c\\_Dq\\_NCzj8M](https://www.youtube.com/watch?v=c_Dq_NCzj8M)

Airsquat: [https://www.youtube.com/watch?v=a\\_fb6Kz7FQg](https://www.youtube.com/watch?v=a_fb6Kz7FQg)

Situps: [https://www.youtube.com/watch?v=EhG\\_x1bLHwE](https://www.youtube.com/watch?v=EhG_x1bLHwE) (... dock utan abmat...)

**V.8 Måndag 20/2** Distans: Löpning i moderat tempo, 70 min, 70% av HR max. Du kan alltid variera med: cykel, skridskor, roddmaskin, simning, crosstrainer/tbt.

**Onsdag 22/2** Utökad sprint

**Extended speed exercise 1**

| Set                   | Duration      |
|-----------------------|---------------|
| Set 1 (8 x 20m)       | 2:40"         |
| Set 2 (6 x 40m)       | 4 min         |
| Set 3 (4 x 60m)       | 3:20"         |
| Set 4 (2 x 80m)       | 2 min         |
| Recovery              | 2' each set   |
| <b>Total duration</b> | <b>18 min</b> |

| Direction             | Count | Distance      |
|-----------------------|-------|---------------|
| Forward               | 10    | 1600 m        |
| Backwards             | 10    | 1600 m        |
| Sideways              | 10    | 1600 m        |
| High intensity        | 10    | 1600 m        |
| Low intensity         | 10    | 1600 m        |
| <b>Total distance</b> |       | <b>1600 m</b> |

All together, 20 fast runs should be performed from a dynamic start position. Decelerate smoothly, turn and jog back to the start. Depending on the age and/or fitness level, the re-starts are timed as follows:

| TOP             | INTERMEDIATE    |
|-----------------|-----------------|
| Set 1 every 20" | Set 1 every 25" |
| Set 2 every 40" | Set 2 every 45" |
| Set 3 every 50" | Set 3 every 55" |
| Set 4 every 60" | Set 4 every 65" |

**Recovery:** 2 min in between each set

Total arbetsfas tid= 18 min

**Fredag 24/2** Trappträning: Löpning i trappa 20 till 50 steg (4 – 8 sek)

Styrka/ explosivitet:

Tre övningar: cossack squat, (<https://www.youtube.com/watch?v=TP9leBoo9fM>) 5 st /sida =>

... därefter direkt 10 st squat jump (<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>) =>

... sedan sprinta MAX fart uppför trapporna !! Gå ner och upprepa 5 ggr (vila alltid minst 10 ggr den totala arbetstiden innan du kör igen). Efter 5 ggr vilar du 3-5 min. Upprepa ytterligare ett set. Därefter: ... 40-30-20-10 av Burpees, Airsquat och Situps. Ta tid!!

**V.9 Måndag 27/7** Hög intensitet: Spring 2 min i ett väldigt högt tempo ( du ska klara av att hålla tempot hela vägen) ungeför 80-90% av HR max, jogga en minut x 8

Total arbetsfas tid= 24 min

**Onsdag 1/3** Snabbhetsuthållighet: Sprintlöpning i ~90-95% av maximal hastighet i 30 sekunder. Vila på stället 3min. Upprepa 10 repetitioner. Hastigheten kommer avta i varje intervall, men ge hela tiden ~90-95% av kraften som finns i varje. Resultaten ligger i tröttheten!!

**Fre dag 3/3** Sprintpass: 30 m i lätt uppförslut , 3 grader

(att föredra: gräsunderlag, viktigast är dock bra fäste)

*Syfte: Tränar reaktionssnabbhet och accelerationsförmåga. Ökar löpstyrkan och den explosiva styrkan, samt förbättrar steglängden*

- 3 set på 3 x 30 meter. Var noga med att stanna helt vid varje sprintstart
- Efter varje sprint: vila minst 10 ggr så lång tid som arbetsperioden
- Efter varje set: vila 10 min

OBS!! Se till att vara helt utvilad inför sprinterna, så att du kan upprätthålla maximal insats

+ 50-40-30-20-10 av Burpees, Airsquat och Situps. Ta tid!!

**V.10 Måndag 6/3** A: Distans/intervall: 6\*90sek med 1 minuts vila mellan varje. 3 min vila därefter 6\*45sek med 30 sek vila mellan varje.

OBS! Sträva efter att nå lika långt i varje intervall. Sätt ett mål första gången och kriga i resten. Ska vara superjobbigt att klara de 3 sista

Alternativt: B. 1000meter intervaller (ligg på mellan 4.15-4.45 per km; vila hälften av löptiden) x 6

**Onsdag 8/3** Set 1: 20 sek på 90% av HR max, följt av 20 sek jogging, sedan 40 sek på 90 %HR max, följt av 20 sek jogging, sedan 60 sek på 90% av Hr max, följt av 20 sek jogging. Därefter 2 min på 90% av HR max, följt av 60 sek jogging, sedan 2 min igen på 90% av HR max, följt av 60 sek jogging, sedan 60 sek på 90% av HR max, följt av 20 sek jogging, sedan 40 sek på 90% av HR max, följt av 20 sek jogging och sista 20 sek på 90 % av HR max, följt av 20 sek jogging.

Därefter vila 2 min. Upprepa ytterligare en gång om kraft finns.

Total arbetsfas tid= 26 min

Exempel på styrkepass som kan vara lämpligt för denna period

| Pass 1<br>Nummer | Övning   | Set & rep                | Syfte   |
|------------------|--|--------------------------|---|
| 1                | Skivstångshopp 20-30kg   | 4*6 rep                  | Explosivitet                                  |
| 2                | Knäböj   | 5*RPT => #<br>(Se nedan) | Prestationsutvecklande                        |
| 3                | Nordic hamstring<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XGQ7NFG0x3o">https://www.youtube.com/watch?v=XGQ7NFG0x3o</a>  | 3*(12/10/8)              | Skadeförebyggande                             |
| 4                | Coopenhagen Hip Adduction<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0rs_f5SFzK4">https://www.youtube.com/watch?v=0rs_f5SFzK4</a>   | 3*10/sida                | Skadeförebyggande                             |
| 5                | Latsdrag/Pullups /stångrodd  | 3-5 *(10-12)             | Prestation                                    |
| 6                | Bänkpress  | 3-5 *(10-12)             | Prestation                                    |
| 7                | Pallof press<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g921oqINXFQ">https://www.youtube.com/watch?v=g921oqINXFQ</a>  | 3*10 rep/sida            | Stabilitet                                    |
| 8                | 45 Degree Single Leg Hyperextension<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KTPABgPK5Kc">https://www.youtube.com/watch?v=KTPABgPK5Kc</a>   | 3*8 rep/ben              | Skadeförebyggande                             |
| 9                | Bål: TRX-cirkel eller kroppseget<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KTn8yttz6JE">https://www.youtube.com/watch?v=KTn8yttz6JE</a><br>alternativt...<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Y6lju-ixF4">https://www.youtube.com/watch?v=2Y6lju-ixF4</a> |                          | Skadeförebyggande<br>Stabilitet<br>Prestation |



=> # RPT:

Starta 1:a setet med en vikt som du kanske klarar 4 av. Kör så många du klarar

2:a seten körs med lite mindre vikt än 1:a Kör så många du klarar

3:e setet körs med lite mindre vikt än 2:a Kör så många du klarar

Och så vidare tills du kört fem set.

Regler:

Om du klarar 4 eller mer i första setet på din vikt ökar du den till nästa pass!

Om du gör 8 eller mer i något av seten 2->5 så plockar du inte av till nästa set.

Ex:

50kg set 1: Klarar 4 (Öka då vikten till nästa pass till 52,5 eller 55)

45kg set 2: Klarar 6

40kg set 3: Klarar 9 (Plockar alltså inte av då 8 nåddes)

40kg set 4: Klarar 7 (Plocka av då 8 inte nåddes)

35kg set 5: Klarar 10