

SOMMERTRÆNING TC / U-Landshold

FORMÅL:

Opbygge grundform, skadesforebygge, opbygge styrke

OPBYGNING

Sommertræningen består af:

Intervalløb der tilgodeser grundkonditionen. (Kan udføres op cykel men med 3x1td)

Grundfysik der tilgodeser styrken i kropsstammen.

Spring og hop der styrker spændst, sener og ledbånds elasticitet og holdbarhed.

Styrketræning - trin 1-4 alt efter niveau.

Der er beskrevet 4 programmer. Det gør træningen afvekslende og dermed sjovere.

Du laver dem i rækkefølge, dvs lavede du 2 sidste gang, laver du 3 denne gang.

HYPPIGHED

Lav styrketræning 2x i ugen og sommertræning 2-3x i ugen.

Målet er således, at du skal være aktiv minimum 4x i ugen og max 5x.

Du skal have to hviledage i en uge. Der skal være to dage imellem hviledage.

Du må max have 13 træningspas på en 3-ugers periode. Har du det, skal du holde ekstra pause.

SMERTE, SYGDOM, SKADER

INGEN ØVELSER MÅ UDFØRES MED SMERTE!

Øvelser der kan udføres under smertegrænsen, udføres dér.

Er du syg må du ikke træne. Gå en tur i stedet for hvis du er frisk til det.

Er du skadet laver du øvelser for den raske del af kroppen.

Har du fx forstuvet foden, laver du alle de øvelser du kan for overkroppen.

FORBEREDELSE

Sørg for at klargøre kroppen til at træne dvs drik, spis og sov - så kroppen er frisk inden træning.

Har du spørgsmål tøv ikke med at kontakte mig.

Sven-Erik Lauridsen

DU-Landstræner

DVBF

26843658

se.lauridsen@esenet.dk

1	OPVARMNING	UDSTRÆKNING	GRUNDFYSIK	LØB	SPRING	SPURT
	Løb 10 minutter	10 min	Foldeknive 2x15 Valgfrie maveøvelser x75 Diagonalløft på hænder og tæer 2x30 Højt bækkenløft 2x12 pvb	3x5 minutter	ZigZag-spring med samlede ben 3x12	6x60m, 1 min pause ml hvert løb
2	OPVARMNING	UDSTRÆKNING	GRUNDFYSIK	LØB	SPRING	SPURT
	Løb 2x5 minutter 1 minuts gangpause mellem	10 min	Foldeknive 2x15 Holdnings4'ern 1x Armstrækkere 2x15	6x4 minutter ½ minuts gangpause mellem hvert løb	2 hop til venstre, 1 til højre 2x20 m til hver side lige store hop med samlede ben	6x40m, 1 min pause ml hvert løb
3	OPVARMNING	UDSTRÆKNING	GRUNDFYSIK	LØB	SPRING	SPURT
	Løb 1x15 minutter	10 min	"Armgang" 2x15m hver vej Højt bækkenløft 3x12 pvb	2x10m minutter 1 minuts gangpause mellem løbene	10hv/hv-10h/v-10h/h-10v/v x3 Fra side til side	8x30m, ½ min pause ml hvert løb
4	OPVARMNING	UDSTRÆKNING	GRUNDFYSIK	LØB	SPRING	SPURT
	Løb 5 minutter	10 min	Skulderpush-ups 2x15 Vinduesvisker 2x20 Armstrækkere 2x15	1,2,3,4,3,2,1 minutter ½ minuts gangpause mellem hvert løb	Rytiske udfaldsskridt 3x16	4x75m, 1 min pause ml hvert løb