

SOMMERTRÆNING TC / U-Landshold

FORMÅL:

Opbygge grundform, skadesforebygge, opbygge styrke

OPBYGNING

Sommertræningen består af:

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

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.

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 træ

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 p:

Har du spørgsmål tøv ikke med at kontakte mig.

Sven-Erik Lauridsen

DU-Landstræner

DVBF

26843658

se.lauridsen@esenet.dk