

Ferieprogrammer for U17 og U19

I skal løbetræne 2-3 gange om ugen (se nedenstående løbeprogram). Det vil være optimalt, hvis I ikke styrke- og løbetræner sammen dag! Hvis dette af praktiske årsager ikke kan lade sig gøre, så løb først og lav styrke bagefter – når målet er muskeltilvækst (og maksimal styrke) bør man aldrig lave konditionstræning efter styrketræning!

Har du fået specifikke øvelser fra fysioterapeuterne, laver naturligvis dem udover nedenstående styrketræningsprogram – har du fået et individuelt styrketræningsprogram skal du se bort fra nedenstående styrkeøvelser, men selvfølgelig stadig løbe!

Løbeprogram

Dag 1.

Hvis du har pulsur:

Opvarmning

4 min. på 85-90% af max-puls - 3 min. på 40-50% af max-puls - gentag 4 gange

Hvis du ikke har pulsur:

4 min. med 15-18 km/t – 3 min. med 3-6 km/t - gentag 4 gange

Dag 2a

Opvarmning:

30 sek. max gas – 90 sek. let gang – gentag 10 gange

Dag 2b

Opvarmning:

60 - 100 m. sprint (< 15 sek.) – 105 sek. pause/let gang – gentag 10 gange

OBS!

Husk at variere jeres løbetræning – lav derfor ”dag 1” en dag om ugen og ”dag 2a” eller ”dag 2b” den anden dag om ugen.

Styrke (gerne i denne rækkefølge):

Walking Lunges	30 skridt	1 min. pause	4-5 sæt
Etbenet dødløft	10 til hvert ben		
eller	eller	1 min. pause	4-5 sæt
Nordic Hamstrings	5		
Atomic situps	20 styks	1 min. pause	4-5 sæt
Rygbøjninger	20 styks	1 min. pause	4-5 sæt

Walking Lunges

Link til video

https://www.youtube.com/watch?v=X-9_0rwFmI0

Nordic Hamstrings

Link til video – kræver at nogen eller noget kan holde dine ben!

<https://www.youtube.com/watch?v=00edamdErlc>

Et-bens dødløft

To muligheder – prøv dig frem.

Link til video med strakt stand-ben:

<https://www.youtube.com/watch?v=yYrt681jmL8>

Link til video med let bøjet stand-ben: <https://bonnier-publications-danmark.23video.com/video-ovelse-etbens-dodloft-1>

Atomic situps

<https://www.youtube.com/watch?v=4fjDsUx9oR0>