



Styrketräning april till september

Detta program är ett förslag på allmänt program och individuella justeringar kan ske. Syftet med styrketräningen under denna period är att bibehålla den maximala styrkekapaciteten som uppnåtts och det ligger en betoning på snabbhet och explosiv styrketräning. Perioden och årstiden ger oss mycket tid för rodd och det är där uthållighetsstyrketräningen bör ske, ro alternativt med rep/slang runt båten.

Styrketräningsspassen bör inte ta mer än ca 90 min exkl uppvärmning. Vila mellan varje set på 2 - 3 min.

Programmet är uppbyggt på 2 program, A, och B. Tanken är att det är ett rullande program och under vissa perioder kan det bara finnas tillfälle för ett styrkepass per vecka och under vissa veckor för fler pass. Om tiden eller plats inte tillåter ett helt pass kan minipasset användas

Uppvärmning inför varje pass, ca 15 min

1) Uppvärmningen består av hopprep och aktiva rörlighetsövningar. Olympisk rörlighet är grundövning, fortsatt sedan med utfallssteg, rotationer, hamstings och sidböjningar. Se Aktiv rörlighet 1, 2 och 3 på SR:s hemsida för instruktioner.

2) Komplexfemman. 2 x 30 repetitioner med 10-20 kg.

3) Inför varje övning bör uppvärmning med progression ske. Exempelvis kan följande progression användas inför program B;

Repetitioner: 8 – (plus) 2 – 1 – 1

Belastning: 55% - 65% - 75% - 80% av 1 RM.

Program A		
Övning	set/rep	belastning
Knäböjning	10-7-5-3x3	50%-70%-80%-90% av max
	4 st hopp med bel	30%, ca 40 kg, i direkt anslutning till ovan sista set
	4 st maximala hopp utan bel	MAXIMAL RÖRELSEHASTIGHET på varje hopp
Styrkefrivändning	5x5	70% 1 RM
Liggande rodd	3x2 - 3x6	110% - 70-65%
Kör efter följande schema		
	1	3 repetitioner på 100% av max med försök att dra så högt du kan varje repetition
	2	vila 60 sekunder
	3	20 repetitioner på 70-65% av max FULL DRAG LÄNGD (Gnistor vid varje glunk!!)
	4	vila 2 min
	Kör 3 omgångar	
Drag från podie	3x12	Maximal för perfekt teknik
Situp med käpp	3x20	Håll den långsamma farten
Draken	3x6/ben	10-25 kg

Program B			
Övning	set/rep	belastning	
Styrkecirkel			
Knäböjning	3x3	85-90% av max	MAXIMAL RÖRELSEHASTIGHET
Styrkefrivändning från knä	3x3	valfri vikt	MAXIMAL RÖRELSEHASTIGHET
Hopp på plint	3x5	minst 50 cm hög	MAXIMAL RÖRELSEHASTIGHET
Vila 1 min mellan varje övning och sedan 2 min mellan varje varv			
Uppvärmning med följande progression 50%x10-60%x5			
Sträva efter att hålla maximal rörelsehast för den aktuella vikten och med god intensitet och teknik!			
Marklyft	3x15	70% av max	Perfekt teknik!
Coreövningar	1 set	30 sek arb/30 sek vila	7 övningar
Chins	3x6	0-10 kg	Försök att accelerera upp
Bänkprens	3x6	valfri vikt	

Minipass			
Uppvärmning enligt punkt 1 och 2, ca 15 min			
Komplexstyrkeövning med skivstång	2-3x30	Målsättning är att klara 50% av kroppsvikten	under 1:45 min
Situp med käpp	2x20	Håll den långsamma farten	

Förslag på styrketräning i båt

Alternativ 1, inriktning mot maxstyrka:

Rodd med slang, 10 drag 10 gånger i takt 23 med maximal insats, minst 2 min lätt rodd mellan varje set.

Alternativ 2, inriktning mot snabbhet, explosivitet:

Rodd utan slang, 10 drag 10 gånger i maximal takt, vartannat set med start.

Alternativ 3, inriktning mot uthållighetsstyrka:

Rodd med slang, 3 x 2000 m i takt 20-22 med mycket bra press.

Tobias Elgh

TK