



Styrketräning oktober till januari

Detta program är ett förslag på allmänt program och individuella justeringar kan ske. Syftet med styrketräningen under grundträningsperioden är att öka den maximala styrkekapaciteten. Tiden från oktober till januari ut består av tre block. Första blocket är anatomisk adaptation, en tillvänjningsperiod, andra blocket reducerad maxstyrka som sedan övergår i ett tredje block med maximal styrketräning. I varje block genomförs programmen efter varandra d.v.s. att i anatomisk adaptation blir det första veckan två A pass och ett B pass för att i vecka 2 genomförs ett A pass och två B pass. Alla belastningar är procent av 1 RM (Repetition Maximum), inför block två är det en fördel att veta sitt 1 RM. Planera in MAXTEST i styrkan. I block tre är det en förutsättning att veta 1 RM för att få rätt stimulans under träningarna. Styrketräningsspassen bör inte ta mer än ca 90 min exkl uppvärmning. Vila mellan varje set på 2 - 3 min.

En viktig faktor för att nå en utveckling i styrkan är kontinuitet och regelbundenhet!

OKTOBER

Anatomisk adaptation

Tillvänjningsperiodens träning syftar till att förbereda kroppen/knoppen inför kommande mer intensiva utmaningar. Var mycket noga med den tekniska kvalitén i varje repetition och utför övningarna i ett lugnt och kontrollerat tempo. Växla mellan grundstyrkeprogram A och B.

Belastning "teknik" innebär att belastningen inte får vara så stor att övningen inte kan utföras med mycket god teknik.

Antal veckor: 3 veckor

Antal pass i veckan: 3 pass

Veckopassschema Grundstyrka

Vecka	1			2			3		
Pass	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Program	A	B	A	B	A	B	A	B	A

Uppvärmning inför varje pass, ca 15 min

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

Grundstyrkeprogram A

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Knäböjning (bak)	3 x 10	Teknik
2	Drag från podie	3 x 10	Teknik
3	Komplexstyrkeövningen *	2 x 30	Teknik
4	Utfallssteg med vikt	3 x 5/ben	10-50 kg
5	Draken	3 x 6/ben	5-15 kg
6	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
7	Chins	3 x 8-12	0-25kg, (med el. utan hjälp)
8	Dips	3 x 8-12	0-25kg
9	Coreövning, statisk stabilisering	1 set	30-45 sek arb och 30 sek vila

* Se Aktiv rörlighet 1.

Grundstyrkeprogram B

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Olympisk komplex A*	3 x 9	Teknik
2	Marklyft	3 x 10	Teknik
3	Liggande rodd	3 x 10	Individuell
4	Step-up utfallssteg på box	3 x 5/ben	5-15 kg
5	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg
6	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
7	Komplexstyrkeövningen	2 x 30	Teknik
8	Dips	3 x 8-12	0-25kg
9	Coreövning, statisk stabilisering	1 set	30-45 sek arb och 30 sek vila

* Se Aktiv rörlighet 5 för instruktioner. En mycket bra övning för teknik inskolning om den utförs på rätt sätt.

NOVEMBER-1/2 DECEMBER

Reducerad maxstyrketräning

Denna period ska vara förberedande för nästkommande period med maximal styrketräning. Traditionellt sett är valet av repetitioner av sådan karaktär att det är muskeluppbyggande men under de 6 veckor som programmet är utformat som är möjligheten för en bestående muskeltillväxt liten. Växla mellan program C, D och E enligt veckopassschema 1. De individer, lättviktare som inte kan ha någon form av muskeluppbyggande styrka kan under detta block köra enligt veckopassschema 2. Frivändningen är en explosiv övning och ska genomföras med högsta möjliga hastighet i varje repetition. För optimal respons betona den excentriska fasen och acceleration i den koncentriska fasen i övriga övningar.

Antal veckor: 6 veckor

Antal pass i veckan: 3 pass

Veckopassschema 1

Vecka	1-6		
Pass	1	2	3
Program	C	D	E

Veckopassschema 2

Vecka	1,3 och 5			2, 4 och 6		
Pass	1	2	3	1	2	3
Program	C	F	D	F	D	F

Uppvärmning inför varje pass, ca 15 min

1) Uppvärmningen består av hopprep och aktiva rörlighetsövningar. Olympisk rörlighet är grundövning. Välj sedan två av följande aktiva rörlighetsövningar utfallssteg, rotationer, hamstings eller 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 reducerade maxstyrkan;

Repetitioner: 8 – (plus) 3 - 3

Belastning: 55% - 65% - dagens belastning, av 1 RM.

Reducerad maxstyrkeprogram C

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	7 x 5	70% av 1 RM
2	Knäböj	4 x 8	75-80% av 1 RM
3	Liggande rodd	4 x 8	75-80% av 1 RM
4	Drag från podie	3 x 8-12	Individuell
5	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
6	Draken	3 x 6/ben	5-15 kg
7	Dips	3 x 8-12	0-25kg
8	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg

Reducerad maxstyrkeprogram D

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	7 x 5	70% av 1 RM
2	Knäböj	6 x 6	80-85% av 1 RM
3	Marklyft	6 x 6	80-85% av 1 RM
4	Chins	3 x 10	0-25kg, (med el. utan hjälp)
5	Komplexfemman	2 x 30	10-50 kg*
6	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
7	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg
8	Coreövning, statisk stabilisering	1 set	30-45 sek arb och 30 sek vila

*Ett set komplexfemman ska inte ta mer än 1:45 min med mkt god teknik. Målet är att klara belastningen 50% av kroppsvikten under utsatt tid.

Reducerad maxstyrkeprogram E

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	7 x 5	70% av 1 RM
2	Knäböj	3 x 12	70-75% av 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 12	70-75% av 1 RM
4	Drag från podie	3 x 8-12	Individuell
5	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
6	Draken	3 x 6/ben	5-15 kg
7	Dips	3 x 8-12	0-25kg
8	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg

Reducerad maxstyrkeprogram F

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	7 x 5	70% av 1 RM
2	Knäböj	1 x 2-3-2-3	95% av 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110% / 90% av 1 RM
4	Drag från podie	3 x 8-12	Individuell
5	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
6	Draken	3 x 6/ben	5-15 kg
7	Dips	3 x 8-12	0-25kg
8	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg

½ DECEMBER-JANUARI

Maximal och explosiv styrketräning

Syfte med denna period är att utnyttja/rekrytera alla muskelfibrer, en tillvänjning av mycket hög belastning. Denna period ska inledas med ett maxtest.

Utför varje repetition som en ”dynamitrepitation”, d.v.s. högsta möjliga rörelsehastighet för den aktuella belastningen i den koncentriskas fasen.

Utför alltid alla repetitioner med kontroll, högsta prioritet är att utföra övningen med mycket god teknik!!!

Antal veckor: 6 veckor

Antal pass i veckan: 3 pass

Uppvärmning inför varje pass, ca 15 min

1) Uppvärmningen består av hoppprep och aktiva rörlighetsövningar. Olympisk rörlighet är grundövning. Välj sedan två av följande aktiva rörlighetsövningar utfallssteg, rotationer, hamstings eller 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 den maximala styrkan;

Repetitioner: 8 – (plus) 2 – 1 – 1

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

I träningsprogrammet genomförs basövningarna frivändning, knäböj, liggande rodd och marklyft varje pass. Stödövningarna varierar efter program F och G. Vid vissa pass genomförs i liggande rodd en kontrastmetod. 1 repetition med 110% av 1 RM sedan vila 15-30 sekunder och direkt 3 repetitioner på 90% av 1 RM. Set vila 2 min.

Stödprogram G

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart
2	Liggande rotationer med vikt	3x10+10	1-5 kg

Stödprogram H

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Dips	3 x 8-12	0-25kg
2	Draken	3 x 6/ben	5-15 kg

Stödprogram J

	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Chins	3 x 10	0-25kg, (med el. utan hjälp)
2	Situp med käpp	3 x 15	Sakta fart

Vecka 1		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program G			

Vecka 1		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 3	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 3	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 3	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 3	80% 1 RM
Program H			

Vecka 1		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program J			

Vecka 2		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 4	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 4	80% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	6 x 4	80% 1 RM
Program G			

Vecka 2		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program H			

Vecka 2		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 5	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 5	80% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	6 x 5	80% 1 RM
Program J			

Vecka 3		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program G			

Vecka 3		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 6	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 6	80% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	6 x 6	80% 1 RM
Program H			

Vecka 3		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program J			

Vecka 4		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 5	85% 1 RM
2	Knäböj	5 x 5	85% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	5 x 5	85% 1 RM
Program G			

Vecka 4		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program H			

Vecka 4		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	3 x 3	90% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	3 x 3	90% 1 RM
Program J			

Vecka 5		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program G			

Vecka 5		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	4 x 4	90% 1 RM
2	Knäböj	4 x 4	90% 1 RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	4 x 4	90% 1 RM
Program H			

Vecka 5		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program J			

Vecka 6		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	2 x 2	100% 1RM
2	Knäböj	2 x 2	100% 1RM
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	2 x 2	100% 1RM
Program G			

Vecka 6		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	6 x 2	80% 1 RM
2	Knäböj	6 x 2	80% 1 RM
3	Liggande rodd	6 x 2	80% 1 RM
4	Marklyft	6 x 2	80% 1 RM
Program H			

Vecka 6		Pass 3	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	2 x 1	105% 1RM
2	Knäböj	2 x 1	105% 1RM
3	Liggande rodd	2 x 1	105% 1RM
4	Marklyft	2 x 1	105% 1RM
Program J			