

Träningsförslag, friidrottens grenar

Innehållsförteckning

Styrkeövningar	2
Moment stabilitet – Pilatesboll	2
Moment sprint/häck	4
Övningar för hopp	5
Moment kaststyrka	6
Moment spjut	7
Moment kula – explosivitet	8
Youtube tips	9

Styrkeövningar

- Benväxlingar, stå på alla fyra, 50 st.
- Utfallshopp med byte, 20 st.
- Paula grodhopp, bli nere, 20 st.
- Upphopp med benen i bröstet, 20 st.
- Fällkniven, 20 st.
- Symaskinen, 15 st.
- Paula rygglyft, 20 st.
- Fisker (situps på sidan), 15 st.
- Armhävningar, 20 st.
- Låg gång, ca. 20m
- Enbens knäböj, 20 st/ben
- Utfall – framåt, bakåt, sidan. 20 stycken framåt, 20 stycken bakåt, 20 stycken åt sidan osv. Tänk på så att knäet pekar rakt fram.
- Situps, 20 st.
- Stå på huvudet mot vägg

Moment stabilitet - Pilatusövningar

- Stå på knä bakom en Pilatesboll och håll händerna uppe på den. Rulla bollen och gå utåt med händerna på golvet till dess att låren ligger mot bollen. Inåta din ballonghållning genom att förlänga nacken och dra in den nedre delen av magen. Huvudet ska vara i linje med ryggraden så att du tittar rakt ner i golvet. Dra kroppen framåt över händerna. Håll kroppen i rak linje. Tryck dig nu bakåt. Var noga med att inte böja ryggen. Upprepa rörelsen framåt och bakåt i samma läge.

Gör 2 x 15 repetitioner.

- Inåta samma utgångsläge som för den vanliga skottkärran. Håll kroppen alldeles rak och rör bålen i cirklar över händerna. Låt inte bäcken och bålen hamna ur linje.

Gör 2 X 15 repetitioner.

- Intra samma utgångsläge som för den vanliga skottkärran och gör först en vanlig benböj med sträckning. Nästa gång du ska göra den ska du trycka dig bakåt som vanligt, men när du drar dig framåt ska du göra det med bara ett ben och sträcka det andra bakåt. Knäet på stödjebenet ska vara i rak linje med höftleden. Låt inte knäet falla in mot mitten, det innebär att du har antingen dålig bålkontroll eller dålig höftkontroll

Gör 2 X 15 repetitioner

- Intra samma utgångsläge som för den vanliga skottkärran. Tryck dig först bakåt, men när du ska dra dig framåt ska du dra upp knäna i riktning mot ena axeln. Återgå till utgångsläget och gör likadant åt andra sidan.

Gör 2 X 15 repetitioner

Moment sprint/häck!

- **Gör häckgång på stället** – tänk på att gå upp på tå, behåll en upprätt kroppshållning. Du ska göra *15 stycken* på vart ben. Tänk dig att det står en häck framför dig.
- Stå mot en vägg, håll händerna mot väggen och gör **lilla hjulet** och **stora hjulet**. Tänk på så att du får till ett högt knä och ett rejält fråntryck med foten. Gör *30 stycken* på vart ben
- Sätt dig framför en spegel och jobba med **armpendlingen!** Skriv ner hur många du klarar på 1 minut. Vila. Gör samma sak en gång till, kan du slå ditt rekord?
- Gör **lilla-** och **stora hjulet** framför spegeln. Gör *30 stycken på* vart ben.
- Stå på ett ben börja göra små cirklar med ena benet gör sedan större och större- **balans**. Byta efter ca. 2 minuter.
- **Utfall – framåt, bakåt, sidan.** 20 stycken framåt, 20 stycken bakåt, 20 stycken åt sidan osv.
- Stå med ena benet upp på en stol, smalbenet och knäet ska vila mot stolens sittyta. Du ska nu försöka trycka dig uppåt och hinna med en **löpsteg i luften**. Gör **10 stycken/ben**, upprepa 2 gånger.
- Sätt dig i 90 grader mot en vägg. Sträck ut höger ben i ca. 10 sekunder, byta till vänster sträck ut i 10 sekunder, byta igen osv. Försök hålla ut i **2 minuter**.
- Sträckupphopp, tryck fram höften, *gör 2 X 15 repetitioner*.
- Stå på ett ben räkna till två, byt ben snabbt/effektivt räkna till två, osv. Håll på i *ca. 3 min*.
- Sprattelgubben *20 stycken*
- Skidåkaren *20 stycken*
- *Gör 2 X 30* snabba höga knän.
- Knäböj, knäet ska peka rakt fram, *15 st/ben*.
- Rygglyft med armarna framåt, *12 stycken*

Övningar för hopp!

- **Gör häckgång på stället** – tänk på att gå upp på tå, behåll en upprätt kroppshållning. Du ska göra *15 stycken* på vart ben. Tänk dig att det står en häck framför dig.
- Gör ett **överdrivit knälyft** med vänster ben håll i 30 sekunder, vila, byt ben och håll ytterligare 30 sekunder.
- **Utfall – framåt, bakåt, sidan.** 20 stycken framåt, 20 stycken bakåt, 20 stycken åt sidan osv.
- Sätt dig i **90 grader** mot en vägg. Sträck ut höger ben i ca. 10 sekunder, byta till vänster sträck ut i 10 sekunder, byta igen osv. Försök hålla ut i *2 minuter*.
- **Upphopp**, benen i bröstet *15 stycken*. Överdriv.
- **Höga jämfotahopp** hälar i rumpan, tryck fram höften, *15 stycken*.
- Stå som i ett utfallssteg med ena knäet nere, **hoppa uppåt** så att du landar som ett indianhopp, *10 stycken*.
- Gör 20 meters **enbeshopp** på höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- Gör 20 stycken **enbeshopp, höga** på stället, höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- **Grodhopp**, benen ska upp i rumpan innan landningen, *15 stycken*.
- Gör *15 stycken långa jämfota hopp*.
(svårt att förstå de 6 sista övningarna?, sök på youtube, PLymetrics That work!)
- Stå på ett ben räkna till två, byt ben snabbt/effektivt räkna till två, osv. Håll på i *ca. 3 min*.
- Stå i brygga
- Höftlyft där du trycker upp höften ordentligt, *gör 7 upprepningar*.
- Sprattelgubben *20 stycken*
- Skidåkaren *20 stycken*
- *Gör 2 X 30 snabba höga knän.*

Moment kaststryka

- **Sträckupphopp**, tryck fram höften, *gör 2 X 15 repetitioner.*
- Höga **enbenshopp** på både vänster & höger ben. *Gör 2 X 15 repetitioner.*
- *Gör 2 X 30 snabba höga knän.*
- Stå på ett ben räkna till två, byt ben snabbt/effektivt räkna till två, osv.
Håll på i ca. 3 min.
- Ta en **tennisboll**, knip ihop, släpp, knip ihop, osv. *1 minut.*
- **Knäböj**, knäet ska peka rakt fram, *15 st/ben.*
- **Rygglyft** med armarna framåt, *12 stycken*
- **Tåhävningar**, *gör 2 X 15 repetitioner.*
- **Fisken** (situps på sidan), *gör 2 X 10 repetitioner.*
- Stå i **plankan**, ta tiden, vila, kan du slå din tid?
- **Gör häckgång på stället** – tänk på att gå upp på tå, behåll en upprätt kroppshållning. Du ska göra *15 stycken* på vart ben. Tänk dig att det står en häck framför dig.
- **Armhävningar** på fingerspetsarna, *gör 5 stycken*
- **Armhävningar**, brett emellan armarna, *gör 5 stycken*
- **Armhävningar**, axelbrett mellan armarna, *gör 15 stycken*
- Stå på ett ben börja göra små cirklar med ena benet gör sedan större och större- **balans**. Byta efter ca. 2 minuter.
- **Utfall** – **framåt, bakåt, sidan**. 20 stycken framåt, 20 stycken bakåt, 20 stycken åt sidan osv.
- Sätt dig i **90 grader** mot en vägg. Sträck ut höger ben i ca. 10 sekunder, byta till vänster sträck ut i 10 sekunder, byta igen osv. Försök hålla ut i *2 minuter.*
- **Upphopp**, benen i bröstet *15 stycken*. Överdriv.
- **Höga jämfotahopp** hälar i rumpan, tryck fram höften, *15 stycken.*

- Stå som i ett utfallssteg med ena knäet nere, **hoppa uppåt** så att du landar som ett indianhopp, *10 stycken*.
- Gör 20 meters **enbenshopp** på höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- Gör 20 stycken **enbenshopp, höga** på stället, höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- **Grodhopp**, benen ska upp i rumpan innan landningen, *15 stycken*.
- Gör *15 stycken långa jämfota hopp*.
(svårt att förstå de 5 sista övningarna?, sök på youtube, Plyometrics That work!)
- **Höftlyft**, benen i golvet, tryck upp höften, *Gör 5 x 5 sekunders repetitioner*.

Moment spjut

- Sträckupphopp, tryck fram höften, *gör 2 X 15 repetitioner*.
- Höga enbenshopp på både vänster & höger ben. *Gör 2 X 15 repetitioner*.
- Stå på ett ben räkna till två, byt ben snabbt/effektivt räkna till två, osv.
Håll på i *ca. 3 min*.
- Sprattelgubben *20 stycken*
- Skidåkaren *20 stycken*
- *Gör 2 X 30 snabba höga knän*.
- Stå på ett ben räkna till två, byt ben snabbt/effektivt räkna till två, osv.
Håll på i *ca. 3 min*.
- Ta en tennisboll, knip ihop, släpp, knip ihop, osv. *1 minut*.
- Knäböj, knäet ska peka rakt fram, *15 st/ben*.
- Rygglyft med armarna framåt, *12 stycken*
- Tåhävningar, *gör 2 X 15 repetitioner*.

Moment kula, explosivitet!

- Stå jämfota, du ska nu kast ut din **kula framåt**, gör *50 stycken*, skriv gärna upp dina resultat i träningsdagboken
- Samma sak som ovan, men du ska nu kasta ut **kulan** när du står mot **kastriktningen**. Gör *50 stycken*, skriv gärna upp dina resultat i träningsdagboken
- Stå på ett ben börja göra små cirklar med ena benet gör sedan större och större- **balans**. Byta efter ca. 2 minuter.
- **Utfall – framåt, bakåt, sidan**. 20 stycken framåt, 20 stycken bakåt, 20 stycken åt sidan osv. Tänk på så att knäet pekar rakt fram.
- Gör ett **överdrivit knälyft** med vänster ben håll i 30 sekunder, vila, byt ben och håll ytterligare 30 sekunder.
- **Upphopp**, benen i bröstet *15 stycken*. Överdriv.
- **Höga jämfotahopp** hämlarna i rumpan, tryck fram höften, *15 stycken*.
- Stå som i ett utfallssteg med ena knäet nere, **hoppa uppåt** så att du landar som ett indianhopp, *10 stycken*.
- Gör 20 meters **enbenshopp** på höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- Gör 20 stycken **enbenshopp, höga** på stället, höger ben, byta gör samma sak på vänster.
- Gör *15 stycken långa jämfota hopp*.

(svårt att förstå de 6 sista övningarn?, sök på youtube, PLymetrics That work!)

Träningsstips från proffsiga friidrottare!

- http://www.youtube.com/watch?v=z_qnotLDe5I&feature=related
Bra övningar med löpstegen
- <http://www.youtube.com/watch?v=qmErE5ogKJE&feature=fvwrel>
Riktigt bra löpteknik + övningar
<http://www.youtube.com/watch?v=6BmtGNjm7BE>
- http://www.youtube.com/watch?v=AtuN1mJ-_zg&feature=related
Olika typer av häckövningar
- <http://www.youtube.com/watch?v=aZsOmoNnGwo&feature=relmfu>
Bra hoppövningar