

Hej alle kommende elever på badmintonlinien 2009-10.

Da, der er flere, som har ønsket et sommertræningsprogram, har vi lavet dette lille program til jer, men husk det er kun et forslag. Har I mere lyst til at cykle en tur, gå i fitness center, spille tennis, fodbold eller andet er det også fint, bare I holder jer i gang, så vi ikke starter med at få en masse skader.

Vi glæder os meget til at se jer til det næste skoleår, hvor vi sportsligt og socialt nok skal få et godt år.

Sportslig hilsen
og god sommer
Thomas, Brian og Gitte

Sommertræning

Aktivitet	Maj/Juni	Juli				August		
		27	28	29	30	31	32	33
Løbetræning	2-3 gange/uge Interval 1	2-3 gange/uge Interval 1 Løb 1 (1 gang)			2-3 gange/uge Interval 2 Løb 1 (1 gang)	3-4 gange/uge Interval 1 Interval 2	3-4 gange/uge Interval 2 Interval 3	
Skadesforebyggende træning	Dagligt Mave og ryg Skulder Balance	Dagligt Mave og ryg Skulder Balance			Dagligt Mave og ryg Skulder Balance	Dagligt Mave og ryg Skulder Balance	Dagligt Mave og ryg Skulder Balance	

Løbetræning

Baggrund: Løbetræningen laves næsten udelukkende som intervaltræning. Badminton er et intervalspil, og interval løb giver muligheden for at arbejde med en væsentlig højere intensitet. "Løb 1" skal derfor udelukkende betragtes som vedligeholdelse i sommerferien. Intervaller gøres desuden kortere jo tættere vi kommer på sæson/skolestart. I takt med at længden af intervallerne sættes ned, sættes intensiteten op.

Interval 1: 10 minutters let løb efterfulgt af udstrækning for benene. 5 * 2 minutters interval løb. Pause mellem løb er 1 minut. Intensiteten i løbet er 90-95% af maksimal hastighed på distancen. Antallet af gentagelser kan øges efter behov.

Interval 2: 10 minutters let løb efterfulgt af udstrækning for benene. 10 * 1 minutters interval løb. Pause mellem løb er 1 minut. Intensiteten i løbet er 95-100% af maksimal hastighed på distancen. Antallet af gentagelser kan øges efter behov.

Interval 3: 10 minutters let løb efterfulgt af udstrækning for benene. 1) 5 * 30 sekunders interval løb. Pause mellem løb er 30 sekunder. Intensiteten i løbet er 100% af maksimal hastighed på distancen. 2) 10 * 15 sekunders interval løb. Pausen mellem løb er 30 sekunder. Intensiteten i løbet er 100%.

Løb 1: 10 minutters let løb efterfulgt af udstrækning for benene. 10-30 minutters løb. Intensiteten i løbet er omkring 80% af maksimal.

Skadesforebyggende træning

Baggrund: Øvelserne skal sikre en minimums træning af dele af kroppen, der belastes meget ved badminton.

Mave og ryg: Maveøvelser (lige og skrå) og ryg bøjninger. Der laves lige mange øvelser for ryg og mave. Øvelserne efterfølges af udstrækning.

Skulder: Armstrækninger med både stor og lille afstand mellem hænderne.

Balance: Balancetræning til at styrke ankel, knæ og hofte. Laves stående på et ben i 30 sekunder ad gangen. Øvelsen kan gøres sværere ved at lukke øjnene.