

Sommertræningsprogram Stidsholt 2010.

Der er ingen grund til at blive fanatisk med sommertræningen. Har du ikke lyst til at løbe en dag, kan du jo bare lave anden motion. Mulighederne er uendelige: Cykle, fodbold, tennis, beachvolley eller svømning. Men det der er vigtigt, for at du får en god og skadesfri start på håndboldlinien og med idrætten generelt, at du holder kroppen i gang.

Vi gentager lige:

Det er meget ærgerligt at få en overbelastningsskade i august, fordi du har ligget på ryggen på stranden hele sommeren. For at få en god start på skolen, uden overbelastning og skader, er det MEGET vigtigt, at du får trænet hele sommeren, og indtil skolen starter.

Vi kan fortælle jer, at vi ved, at det er vigtig at følge dette program, og vi forventer det. Når skolen starter, træner vi efter at alle elever har udført programmet.

Programmet starter i uge 25 og laves indtil uge 32... Der er forskel på programmet, om man er dreng eller pige. Når man løber, skal man ikke gå på noget tidspunkt, er det hårdt, så løb langsommere. Man må gerne lave mere end det der står, men ikke mindre.

Uge 25 (21/6-27/6)

Piger: Mandag, onsdag, fredag: skal I løbe imellem 2,5 – 4 km + 2x10 armbøjninger + 2x20 maverulninger + 2x10 for ryggen.

Drengene: Mandag, onsdag, fredag: skal I løbe imellem 3,5 – 5 km + 2x15 armbøjninger + 2x30 maverulninger + 2x15 for ryggen.

Uge 26 (28/6-4/7)

Piger: Mandag: cykle 10 km i et højt tempo eller svømme i 30 min + 10 armbøjninger + 20 maverulninger + 10 ryg.

Onsdag, fredag: skal I løbe imellem 3 – 4,5 km + 2x10 armbøjninger + 2x20 maverulninger + 2x10 for ryggen.

Drengene: Mandag: cykle imellem 10-15 km i et godt tempo eller svømme i 30 min. + 15 armbøjninger + 30 maverulninger + 15 for ryggen.

Onsdag, fredag: skal I løbe imellem 4-6 km + 2x15 armbøjninger + 2x30 maverulninger + 2x15 for ryggen.

Uge 27 (5/7-11/7)

Samme program som uge 27 både for drengene og pigerne.

Uge 28 (12/7-18/7)

Næsten samme program som uge 27, pigerne skal bare løbe imellem 3,5 – 5 km og cykle 13-15 km og drengene skal løbe imellem 4,5 – 6,5 km og cykle 15-20 km.

Uge 29 (19/7-25/7)

I skal i denne uge løbe interval, og det foregår sådan her: I skal løbe en tur på 5 min som opvarmning, derefter skal I tage 2 min pause.

Så starter det interval vi kalder 4/2 = man løber så hurtigt man kan i 4 min uden at stoppe op, så tage man 2 min pause hvor man står stille, altså 4 min løb/2 min pause.

Piger: Mandag, onsdag, fredag: I skal løbe interval 4 x 4/2 + 3x10 armb + 3x10 ryg + 3x15 mave.

D.v.s. løb 4 min, pause 2 min, X 4 i alt 16 min. løb, 8 min pause

Drengene: Mandag, onsdag, fredag: I skal løbe interval 5 x 4/2 + 3x15 armb + 3x15 ryg + 3x20 mave. D.v.s. løb 4 min, pause 2 min, X 4 i alt 20 min. løb, 10 min pause

Uge 30 (26/7-1/8)

Piger: Mandag: Løbe 3,5-5,5 km + mave, armb og ryg som uge 30

Onsdag, fredag: interval 4 eller 5 x 4/2 + mave, armb og ryg som uge 30.

Drenge: Mandag: Løbe imellem 4,5 – 6,5 km + mave, armb og ryg som uge 30

Onsdag, fredag: interval 5 eller 6 x 4/2 + mave, armb og ryg som uge 30.

Uge 31 (2/8- 8/8)

Piger: Mandag: Løbe 4,5-5,5 km + 3x15 armb + 3x15 ryg + 3x20 mave.

Onsdag, fredag: interval 4 eller 5 x 4/2 + 3x15 armb + 3x15 ryg + 3x20 mave.

Drenge: Mandag: Løbe imellem 5 – 7 km + 4x15 armb + 4x15 ryg + 4x20 mave.

Onsdag, fredag: interval 5 eller 6 x 4/2 + 4x15 armb + 4x15 ryg + 4x20 mave.

Uge 32 (9/8- 15/8)

Piger: Mandag, onsdag: løbe imellem 4-6 km + mave, armb og ryg som uge 32

Fredag: interval 4 eller 5 x 4/2 + 3x15 armb + 3x15 ryg + 3x20 mave.

Drenge: Mandag, onsdag: løbe imellem 5-8 km + mave, armb og ryg som uge 32.

Fredag: interval 5 eller 6 x 4/2 + 4x15 armb + 4x15 ryg + 4x20 mave.

Programmet er lavet sådan, at det sagtens kan laves selvom man er på ferie, men skulle der være en uge hvor det er svært at få lavet, så erstat det med cykling eller svømning. Men som sagt, det er vigtigt, I er i gang mindst 3 gange om ugen for at undgå overbelastningsskader og specielt skinnebetsbetændelse, når vi starter.

HUSK: Ordentligt fodtøj. Gode løbesko og gode indendørs-sko er nødvendigt, gode indlægssåler kan for mange være en rigtig god investering. Mange af jer skal have mere end dobbelt så meget idræt som I plejer. I skal passe på jeres ben og fødder.

Spørgsmål omkring sommerprogrammet til michael@stidsholt.dk , eller ringe 26192801 (Michael)

God træning og sommer til jer alle.

Mvh

Michael, Jesper og Helle

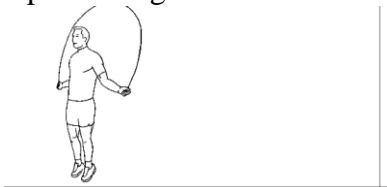
Ekstra styrketræning for sommeren.

Jer som har styrkeprogrammer fra klub følger disse 2 gange om ugen. For de der ikke har styrkeprogrammer kan programmet nedenfor være god inspiration. Det skal minimum trænes 2 gange styrke om ugen. Dette program kan køres over alt hvor I har sommerferie.

KVALITET før kvantitet.

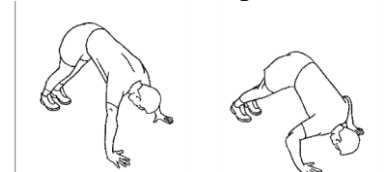
Styrketræningsprogram:

Opvarmning: 4 x 1 min



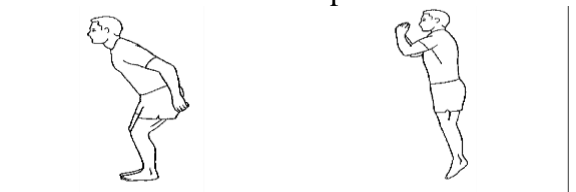
Øvelse 1:

Skulder 4 x 10 rep.

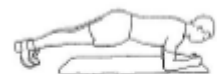


Øvelse 2: Spring fremover. 7 spring uden pause x 4.

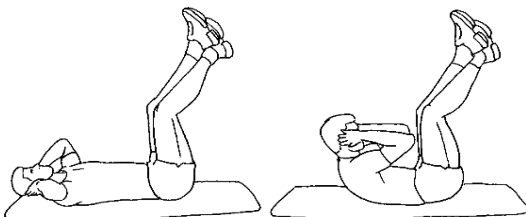
Skulderbredde. Tænk eksplosivt



Øvelse 3. Planken 4 x 30 sek. (Core-træning)



Øvelse 4. Sit-ups (mavebøjninger) 4 x maks. Antal rep. Du kan klare (husk at holde spænd i maven hele tiden)



Øvelse 5. Ben og Armløft: 4 x 20.



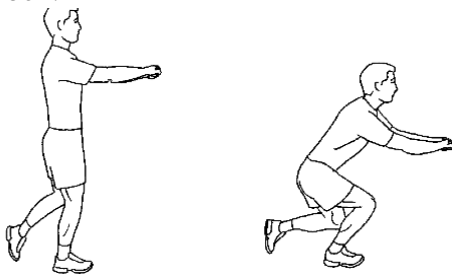
Øvelse 6. Sideliggende bækkenhæv. 4 x 12

Hold i 15 sek. så ned igen. PS. Husk at holde spænd i kroppen.



Øvelse 7. Etbens squat (knæbøjn.) 4 x 10

Bøj ned til ca. 90 grader i knæet. Hold overkroppen oprejst og blikket lige frem. Gentag med det andre ben.



Øvelse 8. Push-Up (armstrækning) 4 x 15

Brystet skal helt ned på bænken (skal køres rigtigt) . Kan også køres uden bänk. ☺

