



*FÖRSLAG PÅ ETT 24 VECKOR LÅNGT "OFF SEASON"
TRÄNINGSPROGRAM FÖR ALLA!*

Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pass 1	A	A	A	B	B	A	A	B	A	B	A	A
Pass 2	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1
Pass 3	B	B	B	A	A	C	B	C	B	C	B	C
Pass 4	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 1	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2
Pass 5	A	A	A	B	B	B	C	B	C	A	C	B

Vecka	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Pass 1	A	D	A	B	D	B	A	B	A	B	A	C
Pass 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2
Pass 3	B	A	D	C	A	C	D	D	C	D	C	D
Pass 4	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2	Program 2
Pass 5		C		A			C		D		D	

Pulsbaserad konditionsträning baserat på löpning. Puls = procent av din maxpuls.

A = 45-60 minuter

Puls <

65%

75%

Long slow distans

B = 35-45 minuter

Puls

76%

83%

Snabbdistans

C = 35-45 minuter

Puls

84%

93%

Lång Intervall = 4 minuters löpning 3 minuters vila. Upprepas fem gånger.

D = 70/20

Puls

86%

95%

Kort intervall 70 sekunders arbete 20 sekunders vila. Upprepas 15 gånger, vila 2 min och kör igen

Maxpuls		165	167	169	171	173	175	177	179	181	183	185	187	189	191	193	195	197	199	201	203	205	207	209	211	213	215
Zon	Procent																										
A1	65%	107	109	110	111	112	114	115	116	118	119	120	122	123	124	125	127	128	129	131	132	133	135	136	137	138	140
	66%	109	110	112	113	114	116	117	118	119	121	122	123	125	126	127	129	130	131	133	134	135	137	138	139	141	142
	67%	111	112	113	115	116	117	119	120	121	123	124	125	127	128	129	131	132	133	135	136	137	139	140	141	143	144
	68%	112	114	115	116	118	119	120	122	123	124	126	127	129	130	131	133	134	135	137	138	139	141	142	143	145	146
	69%	114	115	117	118	119	121	122	124	125	126	128	129	130	132	133	135	136	137	139	140	141	143	144	146	147	148
	70%	116	117	118	120	121	123	124	125	127	128	130	131	132	134	135	137	138	139	141	142	144	145	146	148	149	151
	71%	117	119	120	121	123	124	126	127	129	130	131	133	134	136	137	138	140	141	143	144	146	147	148	150	151	153
	72%	119	120	122	123	125	126	127	129	130	132	133	135	136	138	139	140	142	143	145	146	148	149	150	152	153	155
	73%	120	122	123	125	126	128	129	131	132	134	135	137	138	139	141	142	144	145	147	148	150	151	153	154	155	157
	74%	122	124	125	127	128	130	131	132	134	135	137	138	140	141	143	144	146	147	149	150	152	153	155	156	158	159
	75%	124	125	127	128	130	131	133	134	136	137	139	140	142	143	145	146	148	149	151	152	154	155	157	158	160	161
	76%	125	127	128	130	131	133	135	136	138	139	141	142	144	145	147	148	150	151	153	154	156	157	159	160	162	163
	77%	127	129	130	132	133	135	136	138	139	141	142	144	146	147	149	150	152	153	155	156	158	159	161	162	164	166
	78%	129	130	132	133	135	137	138	140	141	143	144	146	147	149	151	152	154	155	157	158	160	161	163	165	166	168
A2	79%	130	132	134	135	137	138	140	141	143	145	146	148	149	151	152	154	156	157	159	160	162	164	165	167	168	170
	80%	132	134	135	137	138	140	142	143	145	146	148	150	151	153	154	156	158	159	161	162	164	166	167	169	170	172
	81%	134	135	137	139	140	142	143	145	147	148	150	151	153	155	156	158	160	161	163	164	166	168	169	171	173	174
	82%	135	137	139	140	142	144	145	147	148	150	152	153	155	157	158	160	162	163	165	166	168	170	171	173	175	176
	83%	137	139	140	142	144	145	147	149	150	152	154	155	157	159	160	162	164	165	167	168	170	172	173	175	177	178
	84%	139	140	142	144	145	147	149	150	152	154	155	157	159	160	162	164	165	167	169	171	172	174	176	177	179	181
	85%	140	142	144	145	147	149	150	152	154	156	157	159	161	162	164	166	167	169	171	173	174	176	178	179	181	183
	86%	142	144	145	147	149	151	152	154	156	157	159	161	163	164	166	168	169	171	173	175	176	178	180	181	183	185
	87%	144	145	147	149	151	152	154	156	157	159	161	163	164	166	168	170	171	173	175	177	178	180	182	184	185	187
	88%	145	147	149	150	152	154	156	158	159	161	163	165	166	168	170	172	173	175	177	179	180	182	184	186	187	189
	89%	147	149	150	152	154	156	158	159	161	163	165	166	168	170	172	174	175	177	179	181	182	184	186	188	190	191
	90%	149	150	152	154	156	158	159	161	163	165	167	168	170	172	174	176	177	179	181	183	185	186	188	190	192	194
	91%	150	152	154	156	157	159	161	163	165	167	168	170	172	174	176	177	179	181	183	185	187	188	190	192	194	196
	92%	152	154	155	157	159	161	163	165	167	168	170	172	174	176	178	179	181	183	185	187	189	190	192	194	196	198
A3	93%	153	155	157	159	161	163	165	166	168	170	172	174	176	178	179	181	183	185	187	189	191	193	194	196	198	200
	94%	155	157	159	161	163	165	166	168	170	172	174	176	178	180	181	183	185	187	189	191	193	195	196	198	200	202
	95%	157	159	161	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	181	183	185	187	189	191	193	195	197	199	200	202	204

Program 1

Aktiv rörlighet

			Set	Reps
Utfallssteg			2	10/ben
Knäböj			2	10
Hamstrings			2	10/ben
Rotationer			2	10/sida

Styrketräning

1. Knäböj			3	8-10
2. Utfallsgång med viktskiva			4	16 steg
3. Bäckennyft/Bencurl			3	8-10/ben
4. Armhävningar/bänkpress			3	8-10
4. Framåtlutande rodd			3	8-10
5. Press bakom/framför nacken			3	8-10
6. Situps med pinne			3	12
7. Goodmorning			3	10
8. Joystick			3	10/sida

Coreövningar (7 st.) 1, 2, 5 & 6 1 30 sek arb/30 sek vila

Stretching

Program 2

Aktiv rörlighet

	Set	Reps
Utfallssteg	2	10/ben
Knäböj	2	10
Hamstrings	2	10/ben
Sidböjning	2	10/sida

Styrketräning

1. Knäböj	3	12,10,8,6,4,2
2. Utfall med rotation	4	16 steg
3. Marklyft med racka ben	3	6-8
4. Armhävningar/bänkpress	3	12,10,8,6,4,2
5. Framåtlutande rodd/Chins	3	6-8
6. Press bakom/framför nacken	3	12,10,8,6,4,2
7. Stående rodd	3	6-8
8. Pullover tvärs bänk.	3	10
9. Situps med pinne	3	15
10. Goodmorning	3	10
11. Joystick	3	10/sida
12. Sidlyft	3	10/sida

Coreövningar (11 st.)

1

45 sek arb/30 sek vila

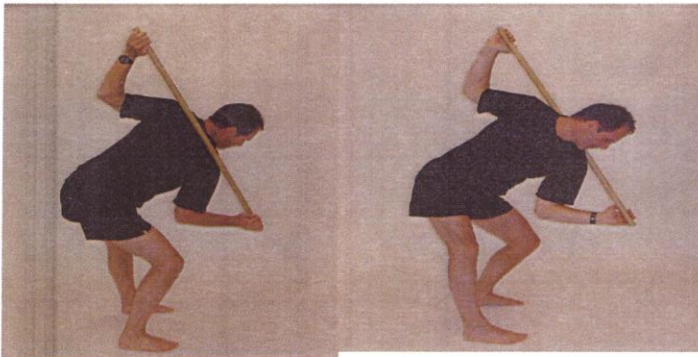
Strechning

Rörlighetsövningar

Sidböjning



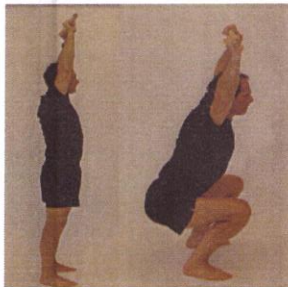
Rotation



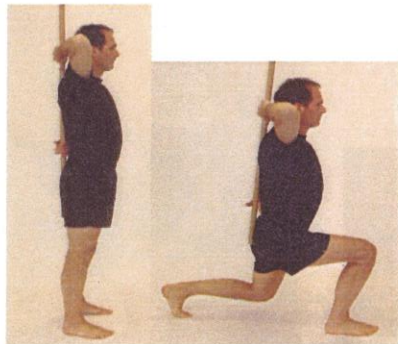
Hamstring



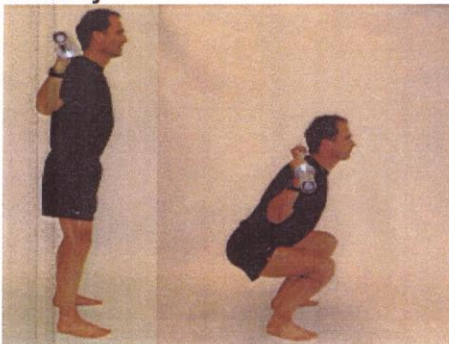
Styrkeövnningar
Knäböj



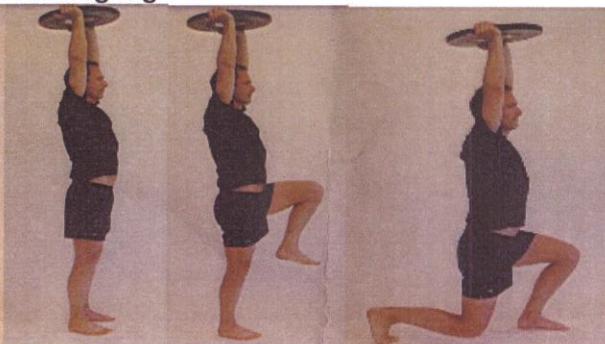
Utfallssteg



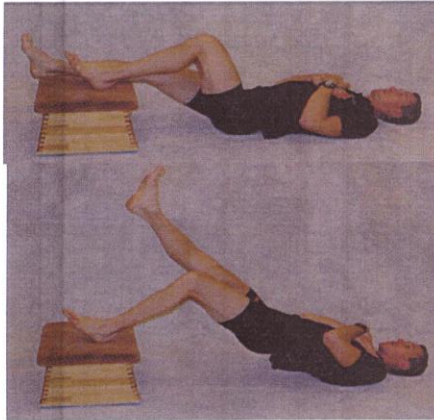
Knäböj



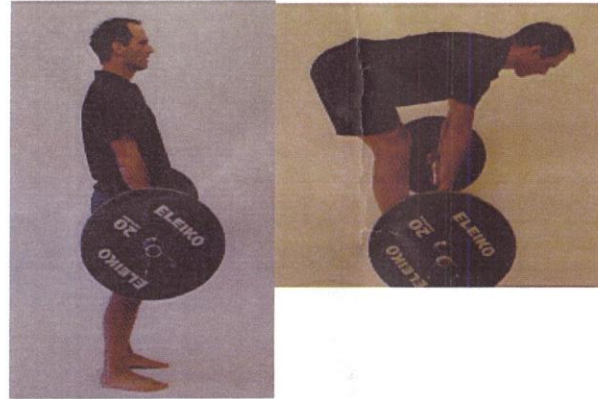
Utfallsgång



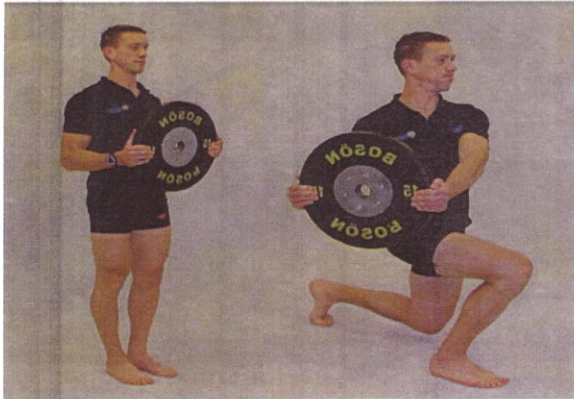
Bäckenlyft på plint



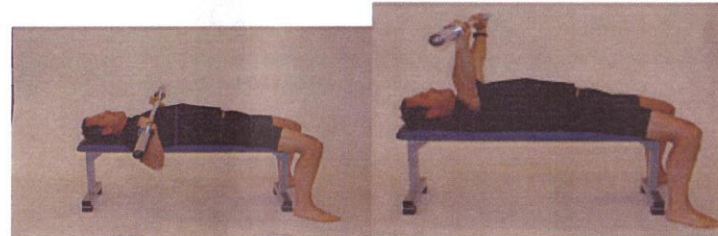
Marklyft (med raka ben)



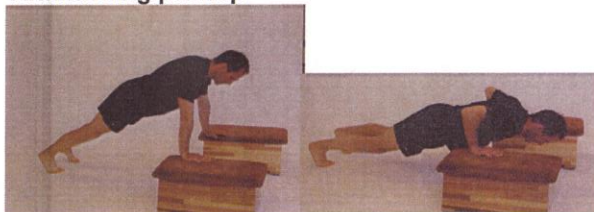
Utfallsgång med rotation



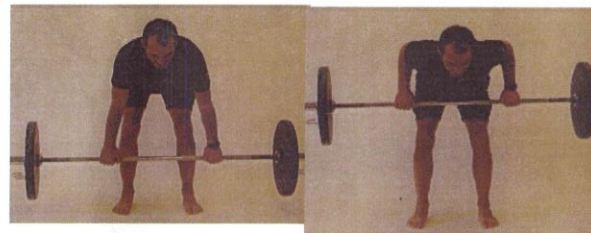
Bänpkpress



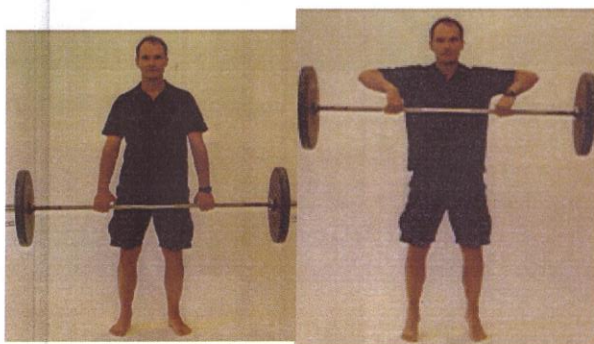
Armhävning/pushup



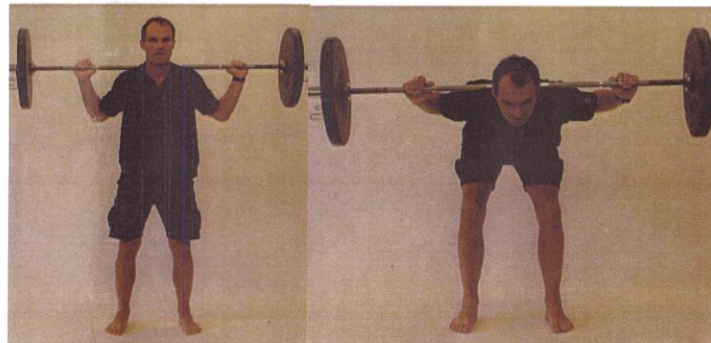
Stående (framåt lutad) rodd



Stående rodd

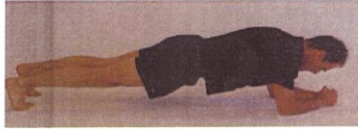


Goodmorning

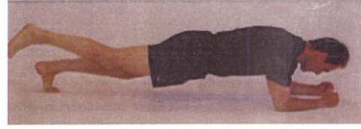


Coreövningar

Position 1 "plankan"



Position 2 a + b höger resp. vänster ben



Position 3 a + b höger resp. vänster arm



position 4 a + b "diagonalen" höger arm & vänster ben / vänster arm & höger ben



Position 5 a + b (höger resp. vänster sida)



Position 6 a + b (höger resp. vänster sida)



Joystick



Sidlyft

