



Träningsprogram inför uttagning till FJS

Syftet med träningsprogrammet är att ge den sökande en god möjlighet att vara fysiskt förberedd till testperioden. Träningsprogrammet är periodiserat med tyngre och lättare perioder och är upplagt över en 16 veckorsperiod. Programmet medför en successiv ökning av olika belastningar i syfte att uppnå ett bra resultat med liten risk för belastningsskador.

Följ programmets periodisering och låt de lågintensiva veckorna vara lågintensiva veckor, det krävs för att kunna hålla en hög kvalitet under uppbyggnadsperioderna.

Följ hänvisningar för beskrivning av styrkeövningar och intervallpass. Det är viktigt att först få in tekniken i nya rörelser och övningar innan du ökar belastningen.

Klarar du av delmålen i programmet och når slutmålen har du en allsidig fysisk kapacitet och är redo för uttagning. **Prioritera dina svagheter**. Ett ex: du uppnår inte konditionsmålet, prioritera konditionsträningen. Resterande träningstid arbetar du med de övriga kapaciteterna för att bibehålla rätt nivå. Detta är en allmän plan med ett bra träningsupplägg och effektiva träningspass som du kan använda.

För att du ska ha en möjlighet att nå slutmålen och ha konkurrenskraftiga resultat vid testerna bör den fysiska förmågan vid programmets start minst motsvara resultaten nedan:

Löpning 10 km	48 min
Chins	3 st
Dips	5 st
Marklyft (60 kg)	15 st
Sidoplanka	60 sek
Statisk rygg	60 sek
Jägartest (kroppsvikt)	75/ben

Styrketräning

Styrkedelen i träningsprogrammet är fördelat på två pass i veckan där huvuddelen av passet tar ca 40-45 min att genomföra om korrekt tempo och vila används. Uppvärmning och nedvarvning/stretching görs efter eget behov och prioritering. Passen är baserade på funktionella grundläggande rörelser och övningar som ni kommer att bli testade i. Nu kommer några förtydliganden gällande styrketräningen.

- Vila mellan seten är 1 minut, förutom undantaget nedan.
- På chins/pull-ups och dips är det en * framför övningarna. Den betyder att du ska köra dessa övningar samtidigt. D.v.s. kör ett set chins, vila 45 sek, kör ett set dips, vila 45 sek, kör ett set chins o.s.v. tills samtliga set i båda övningarna är utförda.
- När det är halvsidesövningar (3x10/sida) körs båda sidorna direkt efter varandra och 1 minuts vila tas efter att båda sidorna har körts.
- När det står repetitionsantal (3x10) ska du välja en så tung vikt att du kan köra med samma vikt på alla set. D.v.s. Första setet kan kännas lätt, mellan setet känns tungt och sista setet ska du precis klara.
- När det står max som repetitionsantal (3xMax) ska du sträva efter att köra lika många reps i varje set t.ex. 7, 7, 6. Saknar du styrkan att göra 5 reps/set ska du köra så många du kan vanligt och sedan köra resten excentriskt. Excentriskt betyder att du hoppar upp till startläget och håller emot/återgår långsamt (ca 5s) till utgångsläget med korrekt teknik. Med tiden får du styrkan att utföra fler reps på vanligt sätt.

Kondition/uthållighet

Passen utgår ifrån hjärtats slagfrekvens/pulsen och du skall i de olika passen ha en viss **arbetspuls** under genomförandet. Att använda sig av pulsen som ett redskap vid träning är effektivt eftersom du då kan ha större koll på att du tränar det du vill träna. Innan du börjar träningsperioden bör du ta reda på din **vilopuls** och **maxpuls**.

Vilopulsen mäter du när du ligger ner och är avslappnad. Ta därför vilopulsen på morgonen innan du kliver upp. Räkna antalet slag/minut. Under träningsperioden kan du regelbundet mäta din vilopuls, och då följa upp hjärtats kapacitet, träningseffekt och kroppens allmänna status.

Maxpulsen är det maximala antalet slag hjärtat kan slå på en minut. Det mest exakta värdet får du om du gör ett maxpulstest. Har du inte möjlighet till det, kan du använda dig av olika generella formler. Felmarginalen kan i enskilda fall vara relativ stor, men på det stora hela är de tillräckligt bra för att kunna användas praktiskt.

$210 - (0,5 \times \text{ålder})$ är en formel du kan använda.

Arbetspulsen räknar du ut på följande sätt:

$(\text{Maxpuls} - \text{vilopuls}) \times \% \text{ av maxpuls} + \text{vilopuls} = \text{arbetspuls}$

Exempel: intensitet på 70 % av maxpulsen

Maxpuls – vilopuls: $180 - 46 = 134$

Multiplitera med 70 %: $134 \times 0,7 = 94$

Lägg till vilopuls: $94 + 46 = 140$

Arbetspulsen som motsvarar 70 % är alltså 140 slag/minut.

Vilointervall

Har du inte tillgång till pulsklocka ska vilan mellan intervallerna vara halva tiden som det tog att springa självaste intervallen. Vilan ska vara aktiv vilket innebär att man promenerar eller joggar långsamt för att få ner pulsen och arbeta bort mjölksyra.

Löpintervall

Har du inte tillgång till pulsklocka så kan du uppskatta intensiteten genom att använda dig av en s.k. fartskala. Den här fartskalan graderar känslan av stumhet i benen samt hur påverkad din andning är.

Fartskala	Ansträngningsgrad	Känsla
1-2	Lätt	Knappt andfådd Pigg i benen
3-4	Något ansträngande	Lätt andfådd Pigg i benen
5-6	Ansträngande	Andfådd Kraftfulla ben
7-8	Mkt ansträngande	Snabb, anstr. andning Lätt stumhet i benen
9-10	Extremt ansträngande	Svårt att andas djupt Klart stumma ben

Frågor om detta träningsprogram mailas till idrott-k3@mil.se

Marschträning

När du marschtränar ska du helst göra detta på terrängspår eller stigar där det är naturliga hinder och det går lite upp och ner. I nödfall och brist på annat kan skogsvägar, grusvägar m.m. användas.

För att vara väl förbereda till uttagningarna ska du träna på att gå i långa backar i hårt kuperad terräng. Planera in några stycken långa backar under marschpasset för att träna på detta.

Den genomsnittliga farten under marschträningen ska vara 10 min/km.

Vattenträning

Under träningspassen i vattnet ska du träna på flera moment. Dels den egna simförmågan, men även förmågan att simma under vattnet, dyka ner och hämta föremål/docka på botten, livräddning, trampa vatten och rotera framåt/bakåt i vattnet. Tänk på att det medför vissa risker med att vara ensam vid moment under vattnet. Sträva alltid efter att ha en träningskamrat som håller uppsikt över dig vid sådana träningsmoment.

Om du inte är van simmare sedan tidigare, fokusera på att utveckla en god simteknik. Öva även på de olika vattenövningarna, på och under vattnet. Detta gör att du får upp en god vattenvana, som gör att du känner dig bekväm i olika situationer på och under vattnet.

Återhämtning

Förutom att lägga fokus på den träning som behövs för att kunna prestera på topp, så krävs det att du tänker på tiden mellan träningspassen. Träningen i sig är nedbrytande. Du tömmer kroppen på dess energiförråd och rubbar vätskebalansen. Det är under återhämtningen som kroppen bygger upp sig inför nästa träningspass. För att kunna prestera så bra som möjligt är det viktigt att kroppen ges rätt förutsättningar för återhämtning. Vad du gör före och efter träningen spelar en stor roll för hur pass bra kroppen hinner återhämta sig innan nästa pass.

- Värm upp ordentligt innan träningspasset, för att förbereda kroppen och avsluta med någon form av nedvarvning för att skynda på återhämtningsprocessen.
- Ett återhämtningsmål med kolhydrater och protein t.ex. kvarg/keso med banan – bör om möjligt intas max 30 min efter avslutat träningspass för att minska nedbrytningsprocessen. Inom någon timme bör en riktig måltid intas. Tänk på att hela tiden försöka bibehålla en god vätskebalans i kroppen, drick vatten.
- Sömn – minst 8 timmar/natt
- Rör på dig, promenera, cykla, även under dina vilodagar för att hålla igång blodcirkulationen och på så sätt påskynda borttransportering av slaggprodukter.
- Detta träningsprogram kommer vara hårt, vilket kommer skapa en del spänningar och stelheter. Kör därför rörlighetsträning kontinuerligt och prioritera denna efter egna behov och vad som ger mest effekt.
- Lyssna på kroppens signaler! Vila om du är trött och sliten.

Period 3 Vecka 6 – 10 (ca 12 veckor före UT)

Syfte för perioden: Följa planen med ökad intensitet i genomförandet av passen.
Marschträning med 10 kg ryggsäck 10 min/km.

Delmål för perioden:

Löpning 10 km	46 min
Chins	8 st
Dips	15 st
Marklyft (80 kg)	15 st
Statisk rygg	100 sek
Jägartest (20 kg)	75/ben

Pass 1

Kondition Löpning
v. 6, 8 Distanspass 75 min. 60 – 80 % av maxpuls.
v. 7, 9 Norska Intervaller, 4 x 4
v. 10 Distanspass 20 km. 60 – 80 % av maxpuls.

Pass 2

Styrka Program 3, pass 1

Pass 3

Kondition Löpning
Intervallpass – Velodromen

Pass 4

Styrka Program 3, pass 2

Pass 5

Marschträning

v. 6 – 7	10 km i kängor + ryggsäck 10 kg, kuperat terrängspår
v. 8 – 10	15 km i kängor + ryggsäck 10 kg, hårt kuperat terrängspår

Träna att gå i långa backar i hårt kuperad terräng.

(Pass 6, vid behov) Norska intervaller eller styrka, pass 3:1 alt. 3:2, vattenvana

Period 4 Vecka 11

Syfte för perioden: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning.

Pass 1

Vattenträning Vattenvana/simning 45 – 90 min.

Pass 2

Vattenträning Vattenvana/simning 45 – 90 min.

Pass 3

Vattenträning Vattenvana/simning 45 – 90 min.

Period 5 Vecka 12 – 15 (ca 6 veckor före UT)

Syfte för perioden: Omvandla löpkonditionen till fältstark uthållighet. Integrera styrka i komplexa rörelser. Marschträning med 20 kg ryggsäck 10 min/km.

Slutmål	Löpning 10 km	45 min
	Chins	10 st
	Dips	20 st
	Marklyft (80 kg)	20 st

Pass 1
Kondition Löpning
Snabbdistanspass 10 km.

Pass 2
Styrka Program 5, pass 1

Pass 3
Kondition Intervall – Olympos

Pass 4
Styrka Program 5, pass 2

Pass 5
Marschträning v.12 – 13 10km i kängor + ryggsäck 20kg, hårt kuperat
 terrängspår
 v.14 – 15 15 km i kängor + ryggsäck 20kg, hårt kuperat
 terrängspår

 Träna att gå i långa backar i hårt kuperad terräng.

(Pass 6 vid behov) Norska intervaller eller styrka, pass 5:1 alt. 5:2, vattenvana

Period 6 Vecka 16

Syfte för perioden: Återhämtning och träning med mindre intensitet och stötbelastning. Aktiv vila som optimerar den fysiska prestationen inför uttagningstesten.

Pass 1
Vattenträning Vattenvana/Simning 45 min.

Pass 2
Kondition Jogga 5 km i ett långsamt tempo

Pass 3
Rörlighet/massage Genomför ett rörlighetspass för hela kroppen. Avsluta gärna med massage.

V.17 – Uttagningstester

Intervallpass

Lång pyramid

Träningsstid:	45 – 90 min.
Träningsform:	Medelintervaller (1 – 2 intervaller á 1600, 1200, 800, 400 m)
Puls, löpintervall:	75 – 95 % av maxpuls.
Puls, vilointervall:	60 – 65 % av maxpuls. Vila ca ½ tiden av genomförd intervalltid.
Fartskala:	8 – 9
Syfte:	Förbättra hjärtats pumpförmåga, stimulera musklernas syreupptagningsförmåga, träna upp mjölksyratåligheten, tänja på mjölksyratröskeln och skapa snabbhet i benen.

Passet genomförs lämpligast på en löparbana på 400 meter för att man enklast skall kunna hålla reda på de olika sträckorna.

Värm upp så att din arbetspuls gradvis stiger till den når 70 % av maxpulsen. Kör sedan 1-2 intervaller på 1600 m. Försök att hålla en jämn arbetspuls på 75 – 80 % av maxpulsen. Mellan varje intervall vilar du aktivt så att pulsen stabiliseras runt 60 – 65 % av maxpulsen.

Därefter följer en till två intervaller på 1200 m med en arbetspuls runt 80 – 85 % av maxpulsen. Vila aktivt så att pulsen stabiliseras runt 60 – 65 % av maxpulsen.

Därefter en till två intervaller på 800 m med en arbetspuls på 85 – 90 % av maxpulsen. Samma aktiva vila.

Slutligen en till två intervaller på 400 m med ett tempo med arbetspuls på 90 -95 % av maxpulsen.

Avsluta passet med 10 – 15 minuters lätt nedvarvning.

Velodromen

Träningsstid:	45 – 55 minuter
Träningsform:	Kortintervaller (15 x 200m)
Puls, löpintervall:	85 -95 % av maxpuls
Puls, vilointervall:	60 – 65 % av maxpuls. Vila ca ½ tiden av genomförd intervalltid.
Fartskala:	9 – 10
Syfte:	Förbättra hjärtats pumpförmåga, stimulera musklernas syreupptagningsförmåga, träna upp mjölksyratåligheten, tänja på mjölksyratröskeln och skapa snabbhet i benen.

Passet genomförs lämpligast på en löparbana på 400 meter för att man enklast skall kunna hålla reda på de olika sträckorna.

Värm upp så att din arbetspuls gradvis stiger tills den når 70 – 75 % av maxpulsen. Spring därefter 15 intervaller på 200 meter i ett tempo som motsvarar 85 – 95 % av maxpulsen.

Mellan varje intervall vilar du aktivt så att pulsen stabiliseras runt 60 – 65 % av maxpulsen.

Avsluta passet med 10 – 15 minuters lätt nedvarvning.

Olympos

Träningsstid:	50 – 70 min.
Träningsform:	Medelintervaller (15 x 400m)
Puls, löpintervaller:	90 – 95 % av maxpuls
Puls, vilointervaller:	65 – 70 % av maxpuls. Vila ca ½ tiden av genomförd intervalltid.
Fartskala:	8 – 9
Syfte:	Förbättra hjärtats pumpförmåga, stimulera musklernas syreupptagningsförmåga, träna upp mjölksyratåligheten, tänja på mjölksytratröskeln och skapa snabbhet i benen.

Genomför lämpligast på en 400 meters löparbana.

Värm upp så att din arbetspuls gradvis stiger tills den når 70 – 75 % av maxpuls.

Spring därefter 15 intervaller på 400 meter i ett tempo som motsvarar 90 – 95 % av maxpuls. Spring inte fortare än att du kan hålla samma fart i det sista intervallet som i det första.

Mellan varje intervall vilar du aktivt tills din puls stabiliserats vid 65 – 70 % av din maxpuls.

Avsluta passet med 10 – 15 minuters lätt nedvarvning.

Norska intervaller, 4 x 4

Träningsstid:	50 – 60 min
Träningsform:	Långintervaller
Puls, löpintervaller:	90 – 95 % av maxpuls
Puls, vilointervaller:	70 % av maxpuls. Vila ca ½ tiden av genomförd intervalltid.
Fartskala:	8 - 9
Syfte:	Förbättra hjärtats pumpförmåga, stimulera musklernas syreupptagningsförmåga, träna upp mjölksyratåligheten, tänja på mjölksytratröskeln och skapa snabbhet i benen.

Genomförs lämpligen på flackt underlag.

Värm upp så att din arbetspuls gradvis stiger tills den når runt 70 % av maxpuls, öka de sista två minuterna till ca 80 % av maxpuls.

Spring därefter 4 intervaller på fyra minuter i ett tempo som motsvarar 90 – 95 % av maxpuls. Mellan varje intervall vilar du aktivt tills din puls stabiliserats runt 70 % av maxpuls.

Avsluta passet med 10 – 15 minuters lätt nedvarvning.

Förslag övningar vattenvana/simning

Vattentramp: använd dig av benspark som i bröstsim eller trampa vattnet. Sträva efter att inte hjälpa till med armar/händer. **Trampa vatten med händerna i sidorna (grundställning).** Växla med att ha händerna rakt ut åt sidorna i axelhöjd (utan rörelse), på huvudet samt med raka uppåtsträckta armar. Snurra 360 grader/båda hållen.

Vattenfys:(utförs i djupdel, 3,8 – 4, 0 m): starta i grundställning (se vattentramp) i mitten av bassängen. Under loppet av 10 – 15 minuter varvar du med olika varianter av vattentramp (se vattentramp), dyk ner till botten (1-5 ggr), rotera (kullerbytta) framåt och bakåt (1-3ggr i följd), simma snabbt till kanten och tillbaka till mitten. Simma till kanten, gå upp och gör 10 armhävningar, dyk direkt ner till botten, upprepa.

Längddykning under vattnet: Jobba med stora, kraftfulla arm- och bentag. Stressa inte under vattnet, ta det lugnt och se till att glida så långt som möjligt mellan arm- och bentagen. **OBS!** Hyperventilera inte innan du startar. Ta endast några djupa långsamma andetag. Börja med kortare sträckor för att bit för bit jobba dig upp mot 25 meter och längre.

Livräddningsmoment: Simma 25 meter, dyk ner efter docka, bogsära docka/kamrat tillbaka 25 meter.

Ryggsim utan armar: Simma på rygg (ej ryggcrawl) med enbart kraftig benspark. Sträva efter att ha händerna ovanför vattenytan (som om du håller i något ovanför mage/bröst).

Intervall: Simma i ett högt tempo i 1 minut, följt av 1 minuts simning i ett långsammare tempo. Upprepa under loppet av 30 minuter.

Långintervall: $100+200+300+400+300+200+100 = 1600$ meter.
Simma med ett högt tempo med valfritt simsätt under varje distans. Tänk på att hålla samma fart under alla distanser. Mellan varje distans tas en kortare vila.

Distanssimning: Simma valfritt simsätt, utan att sätta fötterna i botten eller vila vid kanten, i ett relativt högt, jämnt tempo. Lämpliga sträckor, 1000 m, 1500 m eller 2000m.

Styrketränningsprogram 1 Period 1

	Set/Reps/Tid	Kommentar	Hänv.
--	--------------	-----------	-------

Pass 1

Uppvärmning:

Rodd	5 min		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Sidplankan ska fördelas på så få set som möjligt om så länge positionen kan hållas korrekt.

Marklyft	3x10	Stång	1 A
*Chins	3x Max	Kroppsvikt	6 A
*Dips	3x Max	Kroppsvikt	5 A/B
Hantelpress	3x10	-	4 A/B
Utfallsgång	3x20	Hantlar	3 A
Antirotation	2x45sek/sida	Kabel	8 A
Sidplankan	120 sek/sida	-	11 A
Benlyft	3x10	-	12 A/B

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Pass 2

Uppvärmning:

Rodd	5 min.		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Plankan ska fördelas på så få set som möjligt om så länge positionen kan hållas korrekt.

Knäböj	3x10	Stång	2 A
*Pull-up	3xMax	Kroppsvikt=KV	6 B
*Dips	3xMax	90 grader i Höft och knä, KV	5 C/D
Rodd	3x10/sida	Hantel	10 A
Rygglyft	3x10	-	13 A/B
Planka	120 sek	-	9 A
Joystick	3x10	1 Rep är båda sidor	8 D-F
Sidböj	3x10/sida	Pilatesboll	14 A/B

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Styrketränningsprogram 3 Period 3

	Set/Reps/Tid	Kommentar	Hänv.
--	--------------	-----------	-------

Pass 1

Uppvärmning:

Rodd	5 min		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Sidplankan ska fördelas på så få set som möjligt om så länge positionen kan hållas korrekt.

Enbens Marklyft	3x8/sida	Stång	1 B/C
*Chins	4x max	Kroppsvikt	6 A
*Dips	4x max	Kroppsvikt	5 A/B
Axelpress	3x10	Stång	4 C/D
Sidutfall	3x10/sida	Hantlar	3 B
Joystick	2x10	En rep är båda sidor	8 D-F
Sidoplankan	120 sek/sida	I TRX	11 B
Pinnen	3x5	-	12 C-E

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Pass 2

Uppvärmning:

Rodd	5 min.		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Statiskrygg & plankan ska fördelas på så få set som möjligt om så länge positionen kan hållas korrekt.

Frontböj	3x8	Stång	2 B/C
*Enarms Pull-up	4x max/sida	Vanligt eller i kabelmaskin	6 C
*Dips	3x max	90 grader i Höft och knä, KV	5 C/D
Rodd	4x8	TRX	10 B/C
Statiskrygg	120 sek	Alt statiskt rygglyft	13 C
Planka	120 sek	Med lyft av ben & arm	9 B
Russian Twist	3x10	1 rep är båda sidor	8 G/A
Sidböj	3x10st/sida	I TRX	14 C/D

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Styrketränningsprogram 5 Period 5

	Set/Reps/Tid	Kommentar	Hänv.
--	--------------	-----------	-------

Pass 1

Uppvärmning:

Rodd	5 min.		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Sidplankan ska fördelas på så få set som möjligt om så länge positionen kan hållas korrekt.

Marklyft	2x15	Kettlebells/Hantlar	1 D
*Chins	3xMax	Kroppsvikt	6 A
*Dips	3xMax	Kroppsvikt	5 A/B
Bänkpess	4x8	Stång	4 A/B
Utfallssteg ”klockan”	2x5/sida	fram, sidan, bak x 5	3 A/B
Stability wood chop	3x10/sida	Kabel med rep	8 B/C
Sidplankan med rotation	100 sek/sida	I TRX alt vanligt för enklare	11 C
Toe to bar/knee to chest	2x10	I räck	12 F/G

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Pass 2

Uppvärmning:

Rodd	5 min.		
Inriktad uppvärmning	5 min	Görs efter egna behov.	

Styrka:

Om inget annat anges ska vilan mellan varje set vara ca 1 min.

Enbens knäböj	3x8/sida	Ståendes på låda	2 D
*Pull-ups	3xMax	Kroppsvikt=KV	6 B
*Dips	3xMax	90 grader i Höft och knä, KV	5 C/D
Step-up	2x40/sida	40 cm höjd, Hantlar/stång	3 C/D
Enarmsrodd med rotation	3x10/sida	I TRX	10 D/E
Rygglyft med crawl	2x20	En repetition är ett armtag.	7 A/B
Rollout	3x10	Skivstång/hjul/pilatesboll	9 C/D

Rörlighet:

Efter egna behov	10 min		
------------------	--------	--	--

Övningsbeskrivning

Att genomföra korrekt och säker styrketräning är lätt om du utgår ifrån en del allmänna riktlinjer som säkerställer att kroppens leder och muskler arbetar i ett så optimalt läge som möjligt.

- Bålens muskler ska alltid aktiveras på djupet i alla övningar för att skydda ryggen, de djupa magmusklerna kan man kalla för vårt egna naturliga lyftarbälte. Vid lättare övningar som planka, sidplanka och statiskrygg ska enbart dessa muskler arbeta. Vid tunga övningar ska även de yttre aktiveras och valsalva manöver användas.
- Ryggen ska alltid hållas rak/neutral när du tränar. D.v.s. den kurvaturen du har när du står upp och sträcker på dig ska du ha i alla övningar du kör. Extra viktigt är detta i övningar där du böjer i höften och överkroppen förs framåt. Eller i övningar där hänger ryggen rakt ut och bröstet horisontellt mot marken, då ökar trycket och belastningen på ryggen mångfalt. Vanliga fel är att man rundar ländryggen i benövningar samt ha en överdriven svank i plankor och statiskrygg. Undantag finns i magövningar där du tränar bålens förmåga att böja på sig t.ex. pinnen, toes too bar, sidböj som du gör i detta program.
- Vad gäller fot, knä och höft ska dessa alltid vara rakt över varandra och knät ska alltid gå i samma riktning som tårna, d.v.s. knät ska inte falla in och höften falla ut. Sikta på lilltån med knät i benövningar för att säkerställa att knät inte faller in och en viss aktivering sker i höften.
Hela foten ska vara i marken och stor del av vikten ska läggas på hälarna i benövningar för att skydda knäna.
- Det viktigaste att tänka på i press- och dragövningar är axlarnas position. Undvik att rotera fram axlar/skulderblad samt att dra upp axlarna mot öronen (vilket är vanliga fel man ser i roddövningar, chins, dips, bänkpress, armhävningar). Jobba istället aktivt med att sänka och föra axlarna bakåt. Ett annat tips är att bröstet upp när du gjort draget i en rodd eller när du pressat upp en vikt till raka armar då kommer axlarna automatiskt dras ner och skulderbladen komma i en bra position, gör då detta utan att öka svanken i ländryggen.

1.



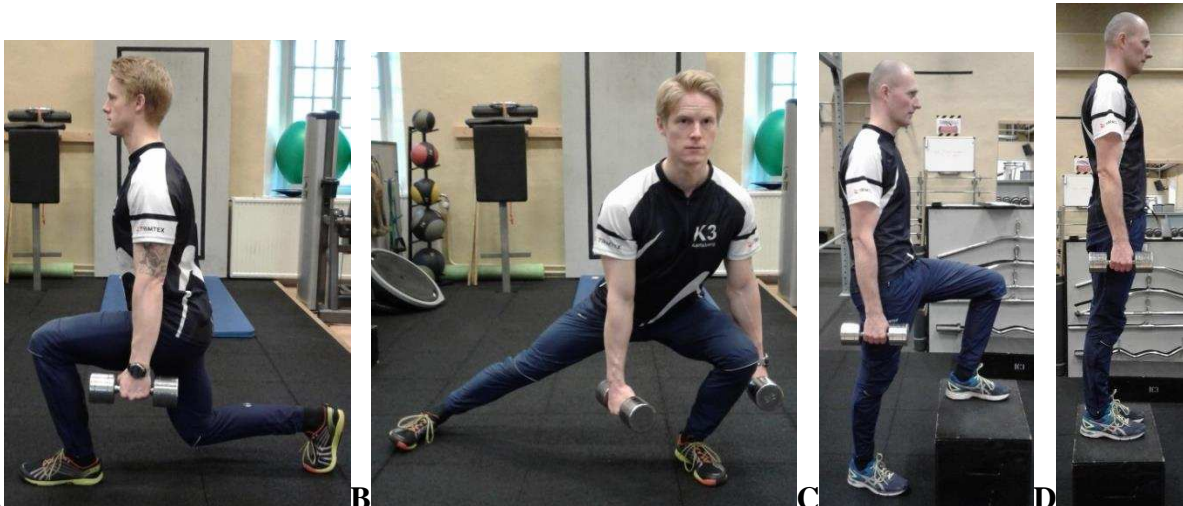
Håll extra koll på knäna i 1 C & 1 D. I 1 C ska bäckenet hållas rakt och foten gå rakt bakåt, d.v.s. foten på bakre benet ska inte försvinna in bakom det främre benet när man går ner på grund av tippat bäcken. Använd gärna spegel.

2.



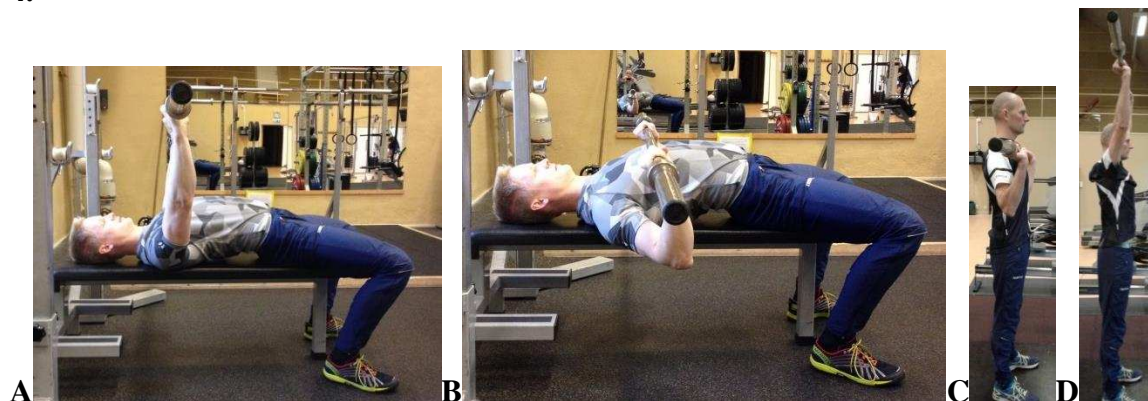
I 2 C är det viktigt att alltid behålla armbågarna rakt fram så stängen vilar på axlarnas framsida. Ha extra koll på knät i 2 D använd spegel.

3.



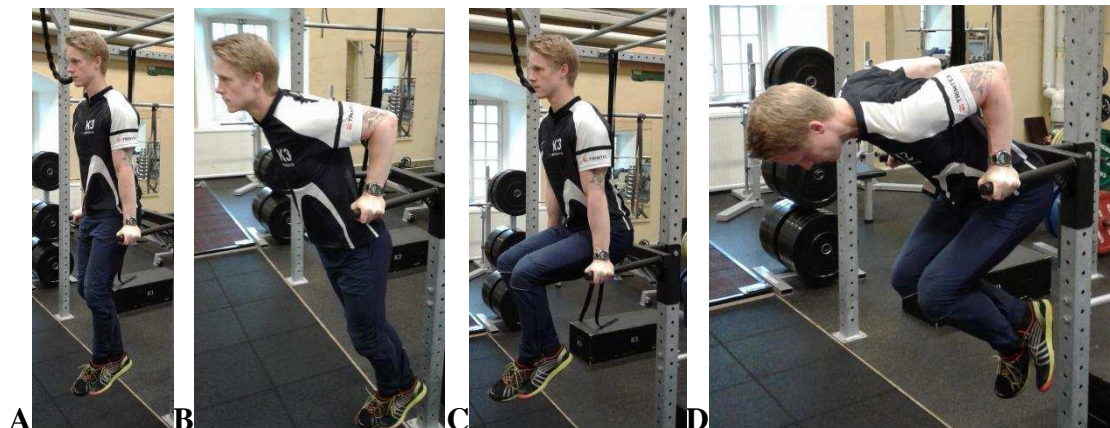
Sträck på dig i samtliga övningar. I övning utfallsteg ”klockan” går du fram 3A, sidan 3B, bak 3A och repeterar detta 5 gånger på samma ben innan du byter och direkt kör andra sidan. Du kan även använda Stång/ryggsäck/viktväst till 3 D.

4.



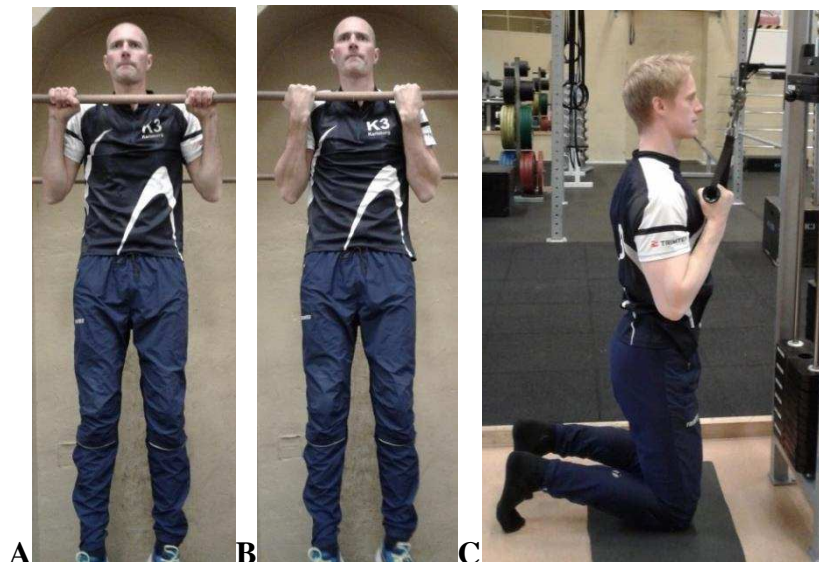
Armbågarna hela tiden rakt under händerna/stängen 4A-D. Tänk på axlarnas position.

5.



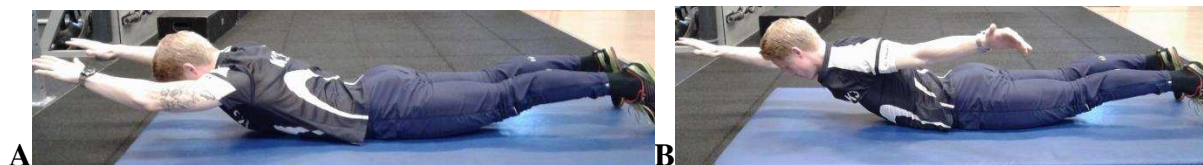
Tänk extra mycket på axlarnas position i dips. Djupet ni ska gå i 5A/B är minst 90 grader i armbågsleden, gå alltid upp till fullt utsträckta armbågar. Behåll 90 grader i knä och höft genom alla reps i 5C/D och gå så djupt ni kan minst 90 i armbågsleden. Tryck er alltid uppåt i toppläget så att ni inte bara hänger i axlarna, detta stärker skuldran och ger starkare axlar.

6.



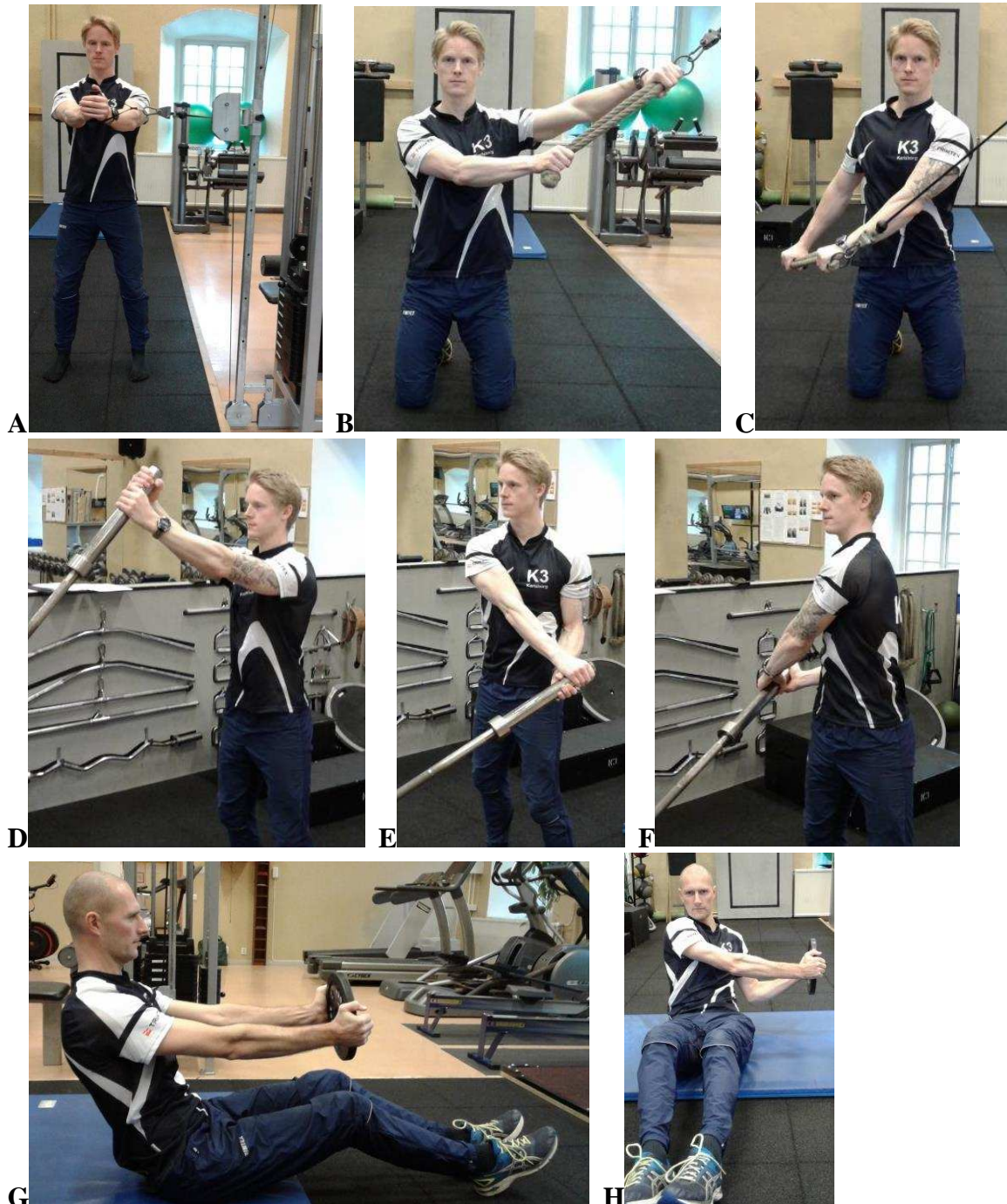
Träna med att hakan tydligt kommer över stängens och ett strikt genomförande vilket innebär att inga ben/höft rörelser får användas. I samtliga övningar 6 ska du gå till fullt utsträckta arm/armar. Har man svårt att göra 5 st strikta i rad rekommenderar vi att ni kör så många ni kan strikta och sen kör excentriska för att då bygger ni styrka, börjar man fuska och använder mycket hjälprörelser kommer belastningen på muskeln bli mindre. 6 C kan även köras i räck med kroppsvikt. Den fria handen kan assistera lite för att minska belastningen, tips är att använda gummiband som draghjälp.

7.



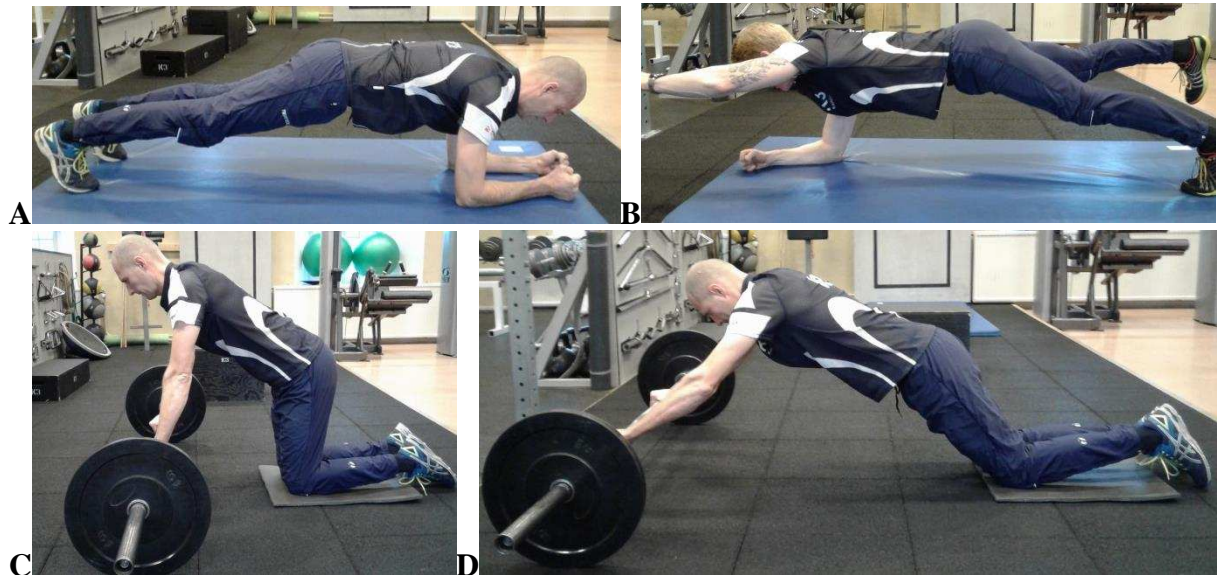
Håll armarna rakt fram och lyft överkroppen så högt du kan 7A. Sen gör du "crawltag" med en arm i taget. Tänk på att göra så stora "armtag" som möjligt.

8.



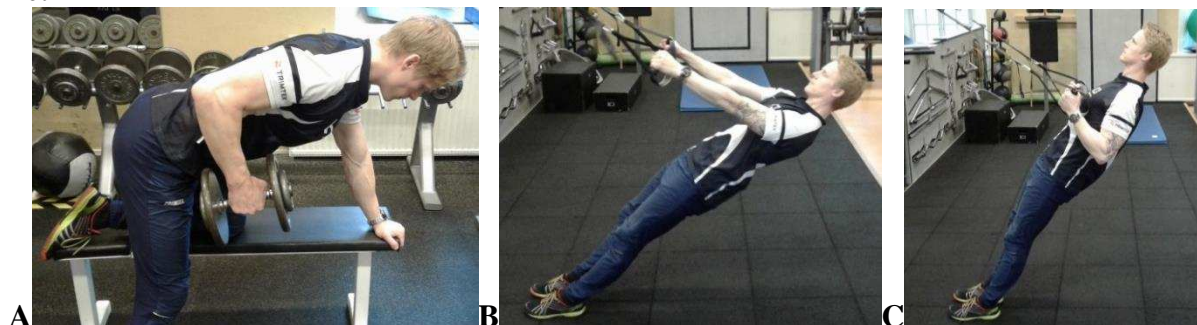
I samtliga rotationsövningar vi valt ska ni ha en stabil bål som hindrar önskad rörelse i mage, höft och ben, så kallade anti-rotationsövningar. I alla övningar kommer ni göra en rörelse eller ha en belastning i armarna som kommer sätt krav på er bålstabilitet i rotationsplanet. Ingen rotation ska ske i mage, höft eller ben utan all rörelse kommer ske i brösttryggen och armarna. Viktigaste är att ni behåller en rak rygg och att främre armen alltid är utsträckt enligt bilderna. Använd viktskiva i 8G/H. Variera greppet i 8D-F med att byta över och under hand i stängen.

9.



Likt övningarna 8 ska ni hålla en stabil bål som hindrar oönskad rörelse i axlar, mage, höft och ben, d.v.s. ingen böjning fram eller bak ska ske i ryggraden. I 9B ska du även motarbeta rotation i kroppen, då du lyfter arm och ben diagonalt. I övning 9A/B ska alltid kroppen vara mellan helt rak till att bålen är parrallel med marken, rumpan ska aldrig vara högre upp än axlarna. Gå aldrig med rumpan förbi knäna i 9C då tappar du spänningen i magen.

10.



Sikta på naveln i 10A. Rotera händer lätt utåt i 10C för optimal dragteknik och axel position.



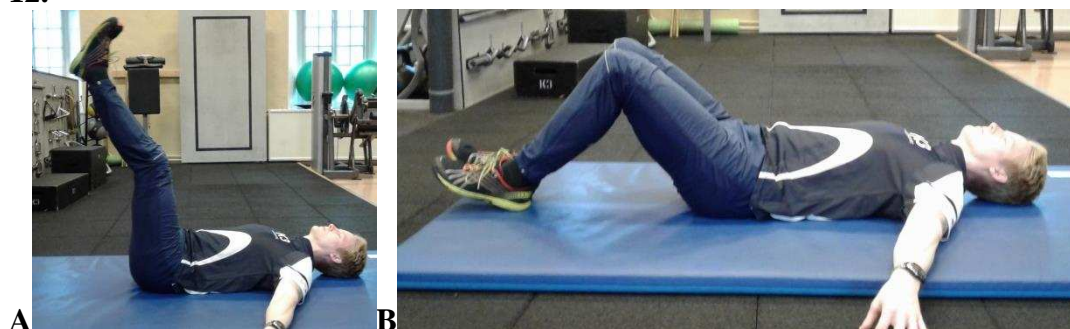
Start läget är 10D. Dra dig upp samtidigt som du gör en vid båge med den fria armen till 10E. Samtidigt som du sänker dig ner glider den fria handen längs med bandet ner, när händerna passerar varandra för du den fria handen kortaste vägen till läget i 10D.

11.

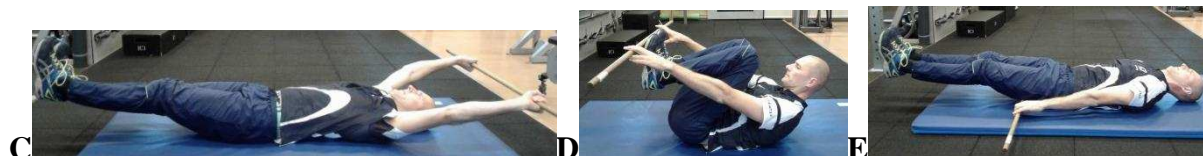


Tänk på att vara rak både uppifrån och framifrån. Placera armbågen i en gynnsam position. I 11C ska du försöka sträcka dig så långt du kan in under kroppen, för att nå långt kommer du gå upp i en mer V-formad position vilket är ok. Återgå till 11B och repetera detta under tiden du står i sidplankan.

12.



Syftet med denna övningar att hindra oönskad rörelse i ryggraden vid benlyft, ryggen ska vara neutral och svanken ska aldrig öka. Starta enligt 12A och sänk benen tills att hämlarna nuddar marken 12B, belastningen styrs genom att du böjer benen. Dessto rakare ben du har dessto tyngre blir det. Är du riktigt stark i de djupa magmusklerna stabiliserar du endast med dessa.

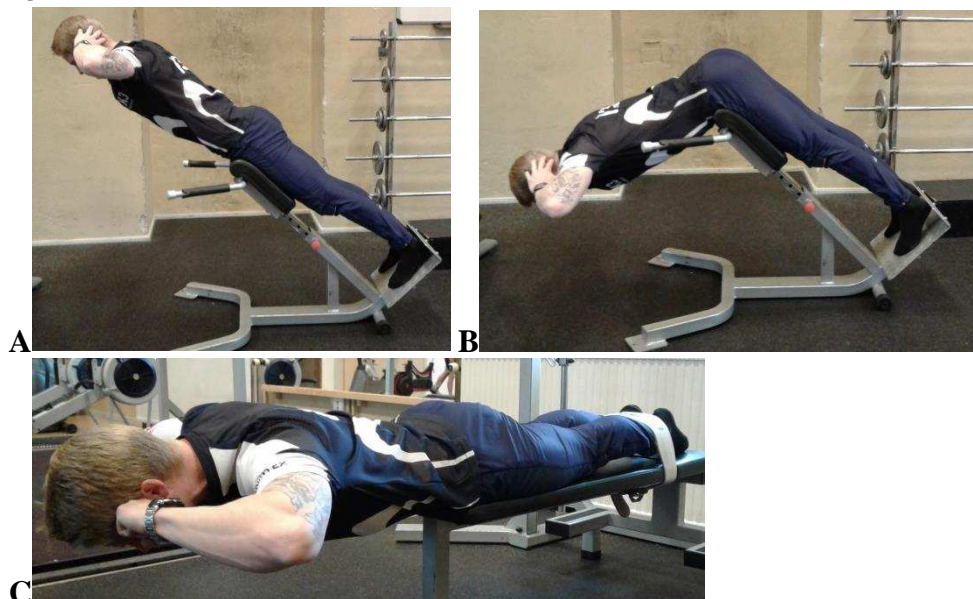


Likt övning 12A ska ingen ökad svank ske i 12C/E, du kan även styra belastningen genom att böja benen. Rulla ihop hela kroppen kontrollerat i 12D och gör rörelsen kontrollerad.



I 12F/G ska det vara strikta rörelser utan gungning och kipping. Du kan börja med att göra några 12F och sedan göra resterande som 12G. Och blir du riktigt trött och inte ens orkar dra knäna upp mot bröstet lyfter du bara knäna så högt du orkar och vänder kontrollerat. Gå alltid till fullt utsträckt läge i botten.

13



Har man tillgång till en ryggt träningsbänk där du ligger helt horisontell mot marken är det att föredra i alla övningar 13 t.ex. en GHD bänk. I 13A/B gäller det att ställa in höjden på höftdynan så att du precis kan böja dig fritt ner efter hur långt baksida lår tillåter. I 13C ska framsidan på höftebenet vara kant i kant med bänken, i denna bild håller jag fast benen med ett lyftarbälte och använder en bred bänk. Tänk på att hjälpa till med magen och se till att sätet är det som gör mest arbete.

14.



Placera bollen mitt på höften 14A/B så att du kan böja dig utan att ligga på bollen med sidan. Skapar man en större lutning i 14C blir det tyngre, lättare med mindre lutning. Håll alltid händerna på huvudet och låt armbågarna peka rakt åt sidorna för att hindra vridning av kroppen i båda övningarna, endast böjning i sida ska ske. Gå så långt som din rörlighet tillåter och att du har kontroll.