

Träningsprogram skidor-ungdom 2016 höst

Veckoprogram för grupp 1

- | | |
|--|---|
| <p>45. Tisdag: Uppvärmning 15 min, Spänst/styrka 40 min. T1</p> <p>46. Tisdag: Löpning A2 25-30 min, styrka mage/rygg 25 min.</p> <p>47. Tisdag: Uppvärmning 15 min. Fyrklövern 30 min, Nerjogg 10 min.</p> <p>48. Tisdag: Stavgång/sprätt 40 min, nerjogg</p> <p>49. Tisdag: Uppvärmning 15 min, spänst/styrka 40 min. Nerjogg</p> <p>50. Tisdag: Uppvärmning 15 min, spänst/styrka 40 min. Nerjogg</p> <p>51. Tisdag: Uppvärmn. 15 min, Intervaller 1 min*15. vila 30 sek. Nerjogg</p> | <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min, stegringsintervaller 1,2,3,4,5,5,4,3,2,1.</p> <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min. 5 km löptest på tid , nerjogg</p> <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min. Backintervaller Qvensåsbacken</p> <p>Torsdag: Uppvärmning. Löpning A2 25-30 min, styrka mage/rygg 25 min.</p> <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min. Intervaller 5*5 min. Nerjogg</p> <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min, 5 km löptest på tid. Nerjogg.</p> <p>Torsdag: Uppvärmning 15 min. Fyrklövern 35 min, nerjogg 10 min.</p> |
|--|---|

Skidledare ungdomsträning hösten 2016							
	Grupp 1 (13-16år)		Grupp 2 (9-12år)				Grupp 3 (-9år)
Vecka\dag	Tisdag	Torsdag	Tisdag	övning	Torsdag	övning	Torsdag Eget prog.
45	Linnea	August	Stefan D	T1	Rikard	T5	Ann / Anders / Ingemar / Janne
46	Lucas	Daniel	Anette/Peter	T2	Stefan D	T4	
47	August	Linnea	Stefan D	T5	Rikard	T3	
48	Daniel	Lucas	Anette/Peter	T2	Stefan D	T4	
49	Linnea	August	Stefan D	T1	Rikard	T3	
50	Lucas	Daniel	Anette/Peter	T4	Stefan D	T2	
51	August	Linnea	Stefan D	T3	Rikard	T5	

Träningsupplägg	T1	T2	T3	T4	T5
Uppvärmning 10-20min	Jogging 5min Löpskolning 10min Maja-övningar mm	Jogging 5min Löpskolning 10min Maja-övningar mm	Jogging 10min Stretching	Jogging 5min Löpskolning 10min Maja-övningar mm	Jogging 5min Löpskolning 10min Maja-övningar mm
Spänstövningar Styrkeövningar 20min	<u>Hoppövningar 15-20sek</u> <ul style="list-style-type: none"> • Enbenshopp x2 • Jämfotahopp x2 • Utfallssteg x2 • Skatehopp x2 alt. Sidohopp Aktiv vila 2min mellan varje set.	Reaktionsstarter Snipp-snapp Utmaningen mm		<u>Stationsgymnastik</u> <ul style="list-style-type: none"> • benhopp • Dips • Armhävningar • Sit ups • mm 30sek arbete 30sek vila Övningar för mage,rygg,ben,armar Reaktionsstarter	
Huvuddel 30-60min	<u>Löpstafetter</u> Reaktionsstarter Skidskyttstafett Kullövningar Hinderbana Snipp-snapp mm	<u>SKIDGÅNG</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vanlig • Lufsande • Sprättande Alla moment i en slinga 3-5min lång, eller varje moment för sig. Dela upp passet i två delar och kör lite olympisk rörlighet och bålstabilitet mellan omgångarna.	<u>Löpintervaller alt.</u> <ul style="list-style-type: none"> • 70x20 (8+7st) • 3min (8st) • Trappsteg 1,2,3,4,3,2,1 Reaktionsstarter		<u>Powerbox</u> Löpning utmed något spår eller en runda ca 500m, 3-5min. Därefter någon övning. Sedan löpning igen osv. Lägg in övningar för både ben, armar, mage och rygg. Spring ev. med stavar.
Nedvarvning 20min	Jogging 10min Bålstabilitet 5min Olympisk rörlighet 5min Olympisk koordination	Jogging 10min Stretching	Jogging 10min Bålstabilitet 5min Olympisk rörlighet 5min Olympisk koordination	Jogging 10min Bålstabilitet 5min Olympisk rörlighet 5min Olympisk koordination	Jogging 10min Olympisk rörlighet 5min Olympisk koordination