TRÆNINGSSKEMA · TIL SPILLEREN

Sommertræning uge for uge

madsdam.dk

Seks uger – fx uge 26 til 31. Sæt kryds, hver gang du har trænet. Tallet til højre er, hvor mange gange i alt den uge.

NAVN _____ HOLD _____ START-UGE _____ TRÆNER _____

UGE	KALENDER-UGE	LØB	AGILITY	STYRKE	KAST	I ALT
Uge 1	nr. ____	☐☐	☐☐	☐☐☐	☐☐ 50 kast pr. gang	9
Uge 2	nr. ____	☐☐	☐☐	☐☐☐	☐☐ 55 kast pr. gang	9
Uge 3	nr. ____	☐☐☐	☐☐	☐☐☐	☐☐ 60 kast pr. gang	10
Uge 4	nr. ____	☐☐☐	☐☐	☐☐☐	☐☐ 65 kast pr. gang	10
Uge 5	nr. ____	☐☐☐	☐☐	☐☐☐	☐☐ 70 kast pr. gang	10
Uge 6	nr. ____	☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐ 75 kast pr. gang	10

LØB

Vælg et af de fem programmer på side 2. Skift mellem dem – så bliver det ikke kedeligt.

AGILITY OG STYRKE

20–30 minutter. Hurtige fødder, retningsskift, landinger – og kropsstamme, ben og skuldre. Øvelser finder du under Selvtræning på madsdam.dk.

KAST

Mod en væg eller med en makker. Bland lette og hårde kast – og tæl dem. Antallet stiger lidt hver uge, så skulderen vænner sig til det.

HUSK Det er bedre at træne lidt mindre end planen end at blive skadet. Mærker du smerte – stop, og snak med din træner.

Mit mål for sommeren

Hvad vil du kunne, når sæsonen starter?

Sådan gik det

Skriv det til din træner, når sæsonen starter.

TRÆNINGSSKEMA · TIL SPILLEREN

Fem løbeprogrammer

Hurtigt løb betyder, at du kun kan sige få ord ad gangen (ca. 85 % af maks-puls). **Spurt** er alt, hvad du har.

FØR

5–7 minutters roligt løb, så kroppen er varm.

UNDER

Find en rute uden for mange lyskryds – eller brug en bane.

EFTER

3–4 minutters afløb og lidt let udstrækning.

1 2-1-interval

7 × 2 minutters hurtigt løb med 1 minuts pause imellem. Det sidste interval løber du helt ud.

7 × (2 + 1) min

2 30-20-10

30 sekunder roligt, 20 sekunder hurtigt og 10 sekunder i spurt – fem gange i træk. Hvil 1 minut. I alt 4 runder.

4 runder × 5 min

3 Pyramiden

Løb hurtigt i 1, 2, 3, 4, 3, 2 og 1 minut med 1 minuts pause imellem. Skru op på de sidste tre.

16 min løb

4 Den omvendte pyramide

Løb hurtigt i 4, 3, 2, 1, 2, 3 og 4 minutter med 1 minuts pause imellem. Hold samme høje tempo hele vejen.

19 min løb

5 Interval og spurt

6 × 3 minutters hurtigt løb med 1 minuts pause. Derefter 8 × 45 sekunders spurt med 30 sekunders pause.

18 min + 6 min

Min bedste løbetur

Spørgsmål til træneren