



Sommerferieprogram før start på Idrætsefterskolen Klintsøgaard

For at forebygge overbelastningsskader i starten af skoleåret, er det vigtigt, at I ikke ligger stille hele sommerferien. Vi anbefaler derfor, at man hver uge, holder sig i gang, ved at løbe og styrketræne. Ikke nødvendigvis for at øge muskelmasse og muskelstyrke, men for at kroppen vænner sig til alt den træning der venter jer på efterskolen. Hvis man har mulighed for at gå i et træningscenter og samtidig er vant til at gebærde sig der (udfører øvelser korrekt), kan dette gøres som erstatning for nedenstående styrkeprogram.

Styrkeprogrammet

Styrkeprogrammet er bygget op som supersæt. Når I laver supersæt, kører I to forskellige øvelser lige efter hinanden uden pause. Det vil sige, at et sæt består af to øvelser, hvorefter du holder en kort pause og gentager de to øvelser. Du skal holde 1 min pause mellem hvert sæt og gentage supersættet 3 gange. Øvelserne står på de første 4 kolonner hvor I på den kolonne yderst til højre, kan se hvordan supersættet køres under "Træning".

Når man arbejder med træningsprogrammet, kan man vælge at tage de antal gentagelser der står ud fra "Øvet" eller "Meget øvet". I tager udgangspunkt i der, hvor I hver især befinder jer på nuværende tidspunkt. Det kan være, at man i løbet af sommeren kan øge antallet af gentagelser.

Her har vi taget udgangspunkt i de "Meget øvede". Hvis man træner gentagelser efter "Øvet" er det naturligvis de gentagelser der køres efter i supersættet. Det er altså de to øvelser der står ved siden af hinanden i kolonne 1 of 2 (øvelse 1) og kolonne 3 og 4 (øvelse 2) der kombineres i ét supersæt.

Denne træningsmetode er god til at få pulsen op, samt at øge muskelmassen, så træningen bliver mest mulig effektiv.

Løbeprogrammet

Vi har lavet forskellige løbepas, som I frit kan vælge i mellem. Det er fint at erstatte et intervalløbepas, med en løbetur på 4-5 kilometer., så længe det ikke bliver hver gang. Vi foreslår, at man i hvert fald har ét intervalløb om ugen. Vi foreslår, at I laver løbeprogrammet først og dernæst styrkeprogrammet, så I er varme. Få eventuelt spist noget let mad imellem de to træningspas.



Vi anbefaler, at man holder sig i gang med 2 løbepas og 2 styrkepas om ugen. Med fordel, kan man øge antallet af træningspas til 3 gange om ugen, 2 uger inden opstart på skolen. Der er også vedlagt et par coreøvelser, som kan suppleres med styrketræningen et par gange om ugen.

Styrketræningsprogram (egen kropsvægt)

(se næste side)

Øvelse 1	Beskrivelse/antal gentagelser	Øvelse 2	Beskrivelse/antal gentagelser	Træning
<p>Dips</p>	<p>Køres enten med en stol bag sig, eller imellem to pæle, hvis dette kan findes.</p> <p>Øvet: 10 rep Meget øvet: 15 rep</p>	<p>Abdominal twist</p>	<p>Brug armene til at holde balancen.</p> <p>Øvet: 10 til hver side Meget øvet: 15 til hver side</p>	<p>15 dips 15 twist til hver side 30 sekunders pause 15 dips 15 twist til hver side 30 sekunders pause 15 dips 15 twist til hver side</p>

2 minutters vandpause

<p>Side lunge</p>	<p>Træd med stort skridt ud til siden og tryk eksplosivt tilbage til udgangsposition</p> <p>Øvet: 10 rep til hvert ben Meget øvet: 15 rep til hvert ben</p>	<p>Chest raise</p>	<p>Løft brystet op så højt som muligt. Hold løftet i 2-3 sekunder, inden der sænkes igen.</p> <p>Øvet: 15 rep Meget øvet: 20 rep</p>	<p>15 side lunges til hvert ben 20 chest raise 30 sekunders pause 15 side lunges til hvert ben 20 chest raise 30 sekunders pause 15 side lunges til hvert ben 20 chest raise</p>
-------------------	---	--------------------	--	--

2 minutters vandpause

<p>Pushup</p>	<p>Armene under skuldrene</p> <p>Øvet: 10 rep Meget øvet: 15-20 rep.</p>	<p>Crunch twist</p>	<p>Læner sig med albuen mod modsat knæ, så der mærkes et spænd på siden af maven</p> <p>Øvet: 10 rep til hver side Meget øvet: 15 til hver side</p>	<p>20 pushups 15 crunch 30 sek. Pause 20 pushups 15 crunch 30 sek. Pause 20 pushups 15 crunch</p>
---------------	--	---------------------	---	---

2 minutters vandpause

<p>Box jump</p>	<p>Find en passende højde (30-60 cm) alt efter styrke.</p> <p>Øvet: 10 rep Meget øvet: 15 rep</p>	<p>Cora back ext.</p>	<p>Armene ned langs hoften. Løft arm og ben samtidig. Hold spændet i 2-3 sekunder.</p> <p>Øvet: 15 rep Meget øvet: 20 rep</p>	<p>15 box jump 20 cobra 30 sekunders pause 15 box jump 20 cobra 30 sekunders pause 15 box jump 20 cobra</p>
-----------------	---	-----------------------	---	---

2 minutters vandpause

<p>External rotation</p>	<p>Tag eventuelt en liter mælk, eller en dåse i hver arm. Gentagelser afhænger af vægten I har i hånden</p> <p>Øvet: 15 rep Meget øvet: 20 rep</p>	<p>Abdominal reverse curl</p>	<p>Lig på et bord, eller eventuelt en sofa. Løfter bene eksplosivt op mod brystet og sænker langsomt ned igen.</p> <p>Øvet: 15 rep Meget øvet: 20-25 rep</p>	<p>20 External 20 Abdominal 30 sekunders pause 20 External 20 Abdominal 30 sekunders pause 20 External 20 Abdominal</p>
--------------------------	--	-------------------------------	--	---

2 minutters vandpause

<p>Bulgarian split squat</p>	<p>Placer det ene ben på en stol eller lignende. Hold overkroppen ret, mens kroppen sænkes mod jorden.</p> <p>Øvet: 10 til hvert ben Meget øvet: 15 til hvert ben</p>	<p>Rygøvelse</p>	<p>Løft arme og ben diagonalt (løftes højre ben, løftes venstre ben og omvendt).</p> <p>Øvet: 10 løft til hver side Meget øvet: 15 løft til hvert ben,</p>	<p>15 split squat 15 løft til hvert ben 30 sekunders pause 15 split squat 15 løft til hvert ben 30 sekunders pause 15 split squat 15 løft til hvert ben 30 sekunders pause</p>
------------------------------	---	------------------	--	--

Core/kropstammeøvelse

Øvelse 1
Spænd op i maven og undgå at svaje i ryggen. Der skal kunne tegnes en lige linje fra ankel op igennem hoften og videre til skuldrene



Øvet: 3 x 1 minut
Meget øvet: 3 x 2 minutter

Øvelse 2
Spænd op i maven og ryggen og sørg for at stå helt lige med kroppen. Startes i højre side og køres direkte over til venstre



Øvet: 3 x 30 sekunder til hver side
Meget øvet: 3 x 1 minut på hver side

Øvelse 3
Spred ben og arme så langt fra hinanden som muligt. Hold spændet.



Øvet: 3 x 20 sekunder
Meget øvet: 3 x 40 sekunder

Øvelse 4
Løft diagonalt uden at "tabe" kroppen mod jorden. Hold spændet i maven og ryggen. Cirka 1 løft per 5. sekund



Øvet: 3 x 30 sekunder
Meget øvet: 3 x 1 minut

Øvelse 5
Hollow – Løft arme og ben strakt 20-30 centimeter over jorden. Hold positionen.



Øvet: 3 x 30 sekunder
Meget øvet: 3 x 1 minut



Løbetræning

Inden intervalløbet, foreslår vi opvarmning med 5-10 min roligt løb. Få variation i løbet lidt sidelæns løb, lunges eller squats med stigende eksplosivitet. Øg løbehastigheden gradvist de sidste 2 min så der kommer rigtig gang i benene. Man må gerne lave flere ting i opvarmningen.

LØBPAS 1

Interval 1:

- ca. 30m bane
- Maximal sprint frem og tilbage 2 gange
- Start hvert 2. Min
- Gentag 10 gange

Interval 2:

- 400m bane
- 1 runde så hurtigt som muligt, men jævnt hele vejen
- 1 min pause
- Gentag 4 gange

LØBEPAS 2

Interval:

- Løb: 5 min (ca. 1000 m)
- Gentag 5 gange
- 2 min pause mellem hvert sæt



LØBEPAS 3

Interval:

30/20/10 træning: 30 sekunder stille løb, 20 sekunder hurtigt løb, 10 sekunder sprint gentages 5 gange - det er ét sæt

- Gentag yderligere 4 gange (5 gange i alt)
- 2 min pause mellem hvert sæt

LØBEPAS 4

Interval:

- Løb: 2 min (ca. 500 m)
- Gentag 10 gange
- 1 min pause mellem hvert sæt

LØBEPAS 5

Interval:

- Pyramideløb:
- 3 min løb (1,5 min pause)
- 4 min løb (2 min pause)
- 5 min løb (2,5 min pause)
- 4 min løb (2 min pause)
- 3 min løb (1,5 min pause)