



SELVTRÆNINGSPROGRAM

Periode: MAN 30 JUN – SØN 27 JUL 2014



12. juni 2014
Version 1

Program

#	Øvelse	Antal gentagelser	Se øvelsen på YouTube
1	Squat med hop	3 x 10	Squat jumps
2	Læg hævnings	3 x 10 på hvert ben	Calf raises
3	Sideplanke med ben løft	3 x 10 på hvert ben	Sideplanke benløft
4	Sidehæv på stol	Hold 3 x 20 sek.	Sideplanke inderlår
5	Bækkenløft med én fod på bold	3 x 10 på hvert ben	1 bens bækkenløft
6	Hoftebøj med elastik, 1 ben	3 x 10 på hvert ben	Hoftebøj med elastik
7	Armstrækninger	3 x 10	Pushups
8	Mavebøjninger	3 x 10	Situps
9	Kropshævninger	3 x 10	Kropshævninger
10	Rygbøjninger	3 x 10	Rygbøjninger

Mit navn er **Lars Rasmussen** og jeg er 33 år.



Jeg arbejder som fysioterapeut hos Astro Fysioterapi i Slagelse ([Fysioterapi i Slagelse](#)) sammen med 6 andre fysioterapeuter. Her behandler vi alle slags mennesker med diverse problemstillinger.

Træningsprogram sommerferie 2014

Uge	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
27		Løb + planke		Styrke		Løb + planke	
28	Styrke		Løb + planke		Styrke		
29	Løb + planke		Styrke		Løb + planke		
30	Styrke		Løb + planke		Styrke		
31	Løb + planke		Styrke		Løb + planke		

Kommentarer

Styrke: Jævnfør program som vist ovenfor.

Løb: Som beskrevet i "Intervaltræning" (side 2), man løber skiftevis et langt og et kort interval, dvs. f.eks. 10 x 100 meter tirsdag og 5 x 1000 meter torsdag.

Planke: Hold planken i 2 min. i alt, den må gerne deles op i 2 x 1 min. eller 4 x 30 sek.

Intervaltræning

Intervaltræning betyder at man deler sin distance op i x-antal dele, hvor man i hver del løber med en fast hastighed fra start til slut. Når der lægges pauser ind imellem de enkelte dele kan pulsen nå at komme tilstrækkeligt lagt ned til at man igen er klar til at yde meget højt i næste runde. Den samlede mængde af arbejde med høj pulsbelastning bliver dermed større end hvis man samlede hele distancen i en tur.

Eksempel: 10 x 100 m. hvor der i hvert interval arbejdes/løbes med 95-100% af ens maximale hastighed/ydeevne **sammenlignet med** 1000 m. hvor der arbejdes/løbes med 70-80% af ens maximale hastighed/ydeevne, fordi man ikke kan holde samme høje hastighed på de sidste 100 m. som de første 100 m.

Kortere distancer = højere hastighed = mere anaerob træning / "syretræning"/hurtighed og eksplosivitet (træning med mindre ilt til musklerne).

Længere distancer = lavere hastighed = mere aerob træning / udholdenhed (træning med nok ilt til musklerne).

Denne træningsform er yderst relevant for fodboldspillere da de ofte skal være hurtige på de korte distancer, dvs. under 100 m., men samtidig skal have en god kondition for at kunne gentage hurtigere eller langsommere løb MANGE gange i løbet af en kamp.

Intervalprogrammer

Hvordan (1)	Antal (2)	Distance / tid (3)	Pause (4)	Belastning % (5)
Alt hvad jeg kan	10	100 m. / 10-15 sek.	30 sek.	95-100%
Alt hvad jeg kan	10	200 m. / 20-25 sek.	30 sek.	90-95%
Næsten alt hvad jeg kan	10	500 m. / 1,5 min.	1 min.	80-85%
Hold et højt tempo men uden at "syre til"	5	1000 m. / 3,5 min.	2 min.	70-80%

Kommentarer

(1) **Hvordan:** sådan skal det føles når jeg løber for at det passer med distancen og jeg ikke brænder for hurtigt ud

(2) **Antal:** så mange gange skal jeg løbe.

(3) **Distance/tid:** jeg skal løbe denne distance i meter hver gang eller tid i sekunder (hvis jeg ikke har målt afstanden op – brug et stopur).

(4) **Pause:** den pause jeg har imellem hvert interval, hvor jeg enten GÅR eller LUNTER.

(5) **Belastning %:** så hurtigt skal jeg løbe på en skala fra 0-100%, hvor 100% er det hurtigste jeg MAXIMALT kan.

Spørgsmål og svar

Hvor ofte skal jeg selvtræne?

Træningsprogrammet skal udføres 2 x om ugen. Det må gerne brydes op i 2 dele, så skal der bare trænes 4 x om ugen.

Hvad hvis det gør ondt?

Det må gerne kunne mærkes i musklerne som en "brændende" fornemmelse og at musklerne bliver trætte. Det betyder at det virker og du bliver stærkere.

Hvis det derimod føles som om at det gør ondt i et led hvor gang du laver bevægelsen, f.eks. smerte inde i knæet i bunden af et squat, så lad enten være med at lave bevægelsen for hurtigt, for dybt og hvis intet af det hjælper, så stop øvelser og snak med din træner eller mig (Lars fys).

Skal jeg tage flere gentagelser?

Du skal tage det antal gentagelser som er angivet i programmet. Programmet vil blive ændret løbende både ift. ændringer i antal set, gentagelser og øvelser.