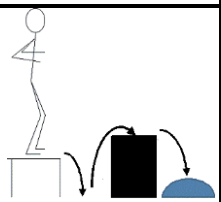
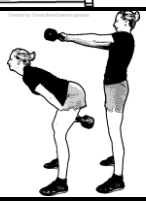
DHF VM hold program 2

Træningsdagbog

Navn:_____

ØVELSE	Uge 29	Uge 30	2.aug	VM	VM	VM
Frivend **NB!** Trænes kun med tungere vægte, når træner har godkendt teknikken	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!**	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!!**	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!**	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!!**	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!!**	2x 3 reps med 5RM **NB! Eksplosiv!!**
Squat til vandret lår. Langsomt ned til lige før 90 gr. Fald det sidste stykke og grib i 90 gr og **eksplosivt** opad!	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent	2x 4 reps med 6RM Vægt/gent
Box jumps. Laves ***lige efter*** hvert sæt i squat! Nedspring fra bænk til explosivt opspring på høj box. Bløde bevægelser! Bagefter ned på BOSU på et ben. Land på bøjet knæ. 	2x 6 reps	2x 6 reps	2x 6 reps	2x 6 reps	2x 6 reps	2x 6 reps
Push-up Grib vægtstangen lige over brystet og ***eksplosivt*** pres opad.	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent	3x 4 reps med 6RM Vægt/gent
Rygøvelse m.vægt **3 serier af løft** til strakt. I strakt stilling drejes en gang til højre og venstre	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:	3x 10 RM Belastning:
Kettlebell sving 20 kg-32 kg. NB! Knæ skal være næsten strakte hele tiden! Husk eksplosiv udretning af hofte! 	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:	3 x15 sving Vægt:
Maveøvelse: Hammerkast øvelsen. 3x 8 reps til hver side. Angiv antal kg på stangen	3x 8 reps Kg:	3x 8 reps Kg:	3x 8 reps Kg:	3x 8 reps Kg:	3x 8 reps Kg:	3x 8 reps Kg:
Elastikøvelser for skulder. Se bagsiden af programmet.						
Valgfri øvelse. Aftal evt. med træner eller fys. Fx core- eller springøvelser?						

DHF VM hold program 2

Træningsdagbog

<u>Vejledning til vægttræningen:</u>

RM betyder "repetitions maximum", dvs. det antal gentagleser du kan tage med den givne vægt. Eksempel på hvordan du skal angive din træningsbelastning: Du kan løfte 55 kg nøjagtigt 8 gange, så er denne vægt 8 RM for dig. Skriv i skemaet således:

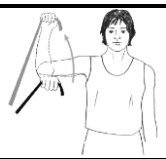
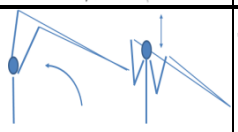
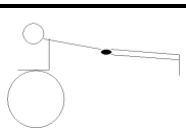
$$\frac{55}{8+8+6}$$

Så viser du, at du træner med en 8RM belastning, hvor du tager 8 reps med 55 kg i 1.sæt, 8 reps i 2.sæt, men eksempelvis kun 6 reps i 3.sæt.

*Når du kan tage **mere** end 8 i 3.sæt skal du øge belastningen. Sådan styrer du, at du træner med den rigtige belastning.*

Opvarmning:	1. 2 min Almindeligt løb suppleret med hælspark og knæløft 2. 2 min Løb med fintespring til siden og stabil landing på modsatte ben. <u>Kontroller at knæ ikke falder indad!</u> 3. 2 x 10 meter dybe (til 90°) kænguru fjedrende og uden pause mellem hop, +2 x 10m dybe kænguru hop med sideforflytninger efter hvert andet spring. <u>Kontroller at knæ ikke falder indad!</u> 4. Overkropsopvarmning som du vil. 5. Udspænding.

Ekstra øvelser med skadesforebyggende effekt til frit valg

	Uge 29	Uge 30	2.aug	VM	VM	VM
Skulder og arme						
Elastik øvelse Udadrotation og indadrotation 	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps	3x 15 reps
Y-W med elastikker Elastik omkring stolpe eller makker. Træk op i et Y→W→Y og tilbage. 	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps	3 x 10 reps
Landingsbalance						
Indspring til landing på et ben på BOSU. Hink fra Afstand på ca 75 cm eller ned fra bænk.	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben	2 x 10 på hvert ben
Max to-bens spring over kegle med 180° rotation. Blød landing med knæ pegende lige frem.	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring	3 x 8 spring
Core stabilitetsøvelser						
Core exercise 1: Planke på Swiss ball (el. TRX): Varierer med balance på skiftevis arm eller ben 	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 60 sek	3x 80 sek	3x 80 sek
Core exercise 2: Sideliggende planke på BOSU ball, evt. med øverste ben løftet	3x 60 sek hver side					
Ben						
Haseøvelse "Nordic hamstring" 10 reps. Antal serier: 2-3	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps	2 x 10 reps