

# DECEMBER/JANUAR - STYRKE/LØBEPROGRAM

## U14

DATO:	STYRKE:	LØB:
3.-15. DECEMBER	FRI	FRI
MANDAG 16/12	CORE-PROGRAM	FRI
TIRSDAG 17/12	FRI	3 KM LØB
ONSDAG 18/12	CORE-PROGRAM	FRI
TORS DAG 19/12	FRI	3 KM LØB
FREDAG 20/12	CORE-PROGRAM	FRI
LØRDAG 21/12	FRI	3 KM LØB
SØNDAG 22/12	FRI	FRI
MANDAG 23/12	CORE-PROGRAM	FRI
TIRSDAG 24/12	FRI	3 KM LØB (MORGEN/FORMIDDAG)
ONSDAG 25/12	FRI	FRI
TORS DAG 26/12	FRI	3 KM LØB
FREDAG 27/12	CORE-PROGRAM	FRI
LØRDAG 28/12	FRI	INTERVALLØB: 1 KM ALM LØB HEREFTER <b>1 MIN. SPRINT + 2 MIN ALM LØB X 10.</b> HEREFTER 1 KM NEDVARMNING.
SØNDAG 29/12	CORE-PROGRAM	
MANDAG 30/12	FRI	INTERVALLØB: 1 KM ALM LØB HEREFTER <b>1 MIN. SPRINT + 2 MIN ALM LØB X 10.</b> HEREFTER 1 KM NEDVARMNING.
TIRSDAG 31/12	FRI	3 KM LØB
ONSDAG 1/1	FRI	FRI
TORS DAG 2/1	CORE-PROGRAM	FRI
FREDAG 3/1	FRI	INTERVALLØB: 1 KM ALM LØB HEREFTER <b>1 MIN. SPRINT + 2 MIN ALM LØB X 10.</b> HEREFTER 1 KM NEDVARMNING.
LØRDAG 4/1	FRI	3 KM LØB
SØNDAG 5/1	FRI	FRI
MANDAG 6/1	CORE-PROGRAM	FRI
TIRSDAG 7/1	FRI	INTERVALLØB: 1 KM ALM LØB HEREFTER <b>1 MIN. SPRINT + 2 MIN</b>

		<b>ALM LØB X 10.</b> HEREFTER 1 KM NEDVARMNING.
ONSDAG 8/1	CORE-PROGRAM	FRI
TORS DAG 9/1	FRI	3 KM LØB
FREDAG 10/1	CORE-PROGRAM	FRI
LØRDAG 11/1	FRI	INTERVALLØB: 1 KM ALM LØB HEREFTER <b>1 MIN. SPRINT + 2 MIN ALM LØB X 10.</b> HEREFTER 1 KM NEDVARMNING.
SØNDAG 12/1	FRI	FRI
MANDAG 13/1	TRÆNINGSPÅSTART	FRI
TIRSDAG 14/1	TRÆNING	FRI
ONSDAG 15/1	CORE-PROGRAM	FRI

### CORE-PROGRAM:

PROGRAMMET ER VEDHÆFTET PÅ SIDE 3. VIGTIGT DER ER FOKUS PÅ KORREKT UDFØRSEL, FREMFOR AT NÅ SÅ MANGE GENTAGELSER SOM MULIGT. NOTER GERNE HVOR MANGE GENTAGELSER MAN NÅR, FOR AT SE OM DER SKER EN UDVIKLING DENNE MÅNED. HUSK AT HAVE STOPUR OG ET BLØDT UNDERLAG.

### 3 KM LØB:

LØB GERNE DEN SAMME RUTE HVER GANG, SÅ DER ER NOGET AT SAMMENLIGNE MED. FOKUS SKAL VÆRE PÅ AT LØBE DEN I ET HØJT TEMPO, HVOR MAN FØRSØGER AT PRESSE SIG SELV. NOTER DIN TID HVER GANG, FOR AT SE OM DU KAN FORBEDRE DIG PÅ EN MÅNED. DER LØBES KUN 3 KM, FORDI AT MAN SKAL LØBE I HØJT TEMPO. HVIS MAN BARE "LUNTER" RUNDT, SÅ HAR DET IKKE EN EFFEKT. START ALTID MED EN KORT OPVARMNING, SAMT AFSLUT MED ET UDSTRÆKNINGER (TJEK SIDSTE SIDE)

### INTERVALLØB:

NÅR DER LØBES INTERVAL, SÅ SKAL MAN KUNNE GIVE ALT OG HAVE FOKUS PÅ AT LØBE MAX I DET ENE MINUT. DER LØBES I MINUT PÅ MAX TEMPO OG 2 MIN, HVOR MAN LØBER PÅ 50 %. DETTE GENTAGES 10 GANGE. DERFOR ER DET VIGTIGT, AT MAN DEN 8. GANG, STADIG LØBER PÅ SIT MAX (SELVOM DET IKKE GÅR SÅ HURTIGT SOM DEN FØRSTE TUR). START MED EN GOD OPVARMNING OG AFSLUT MED 1 KM NEDVARMNING OG EFTERFØLGENDE UDSTRÆKNING (TJEK SIDSTE SIDE)

### SELVTRÆNING OG INDENDØRS FODBOLD:

MAN MÅ HELLERE END GERNE SØRGE FOR AT KOMME UD AT SPILLE FODBOLD I DECEMBER/JANUAR. SØRG I DENNE SAMMENHÆNG FOR AT FÅ VARMET ORDENTLIGT OP, SAMT KØRE UDSTRÆKNINGSPROGRAMMET SOM SLUTNINGEN, NÅR MAN STADIG ER VARM.

# CORE-PROGRAM U14

Køres 3 gange ugentligt.



## 1. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

Sæt: 3 , Reps: 20 sek



## 2. Planken på albuer og tæer

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 10-15 sek.

Sæt: 3 , Reps: 40 sek



## 3. Mavebøjning m/knæløft

Sid på gulvet med hænderne bag hovedet. Læn dig skråt bagud, løft benene lige akkurat fri af gulvet og find balancen. Før skiftevis modsatte knæ og albue mod hinanden.

Sæt: 3 , Reps: 20 sek



## 4. Sideliggende sideløft 1

Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.

Sæt: 2 , Reps: 20 sek



## 5. Armstræk 2

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Sæt: 3 , Reps: 20 sek



## 6. Firefodstående diagonalhæv på måtte

Rul måtten sammen i begge ender. Stå på alle fire, således at armene og knæene er placeret på de sammenrullede ender af måtten. Spænd op i mave- og korsrygsregionen og løft og stræk skiftevis modsat arm og ben.

Sæt: 3 , Reps: 20 sek



## 7. Nordic hamstrings

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen og holder ryg og hofter strakte. Brems bevægelsen ned mod gulvet så tæt på gulvet som du kan, og når du ikke kan bremse længere tager du imod med armene og presser dig tilbage til startpositionen.

Sæt: 3 , Reps: 6



## 8. Udfald frem 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Reps: 20 sek

# UDSTRÆKNINGSPROGRAM U14

Til udførelse efter endt træning. Øvelse 1-4 køres 20 sekunder til hvert ben - en gentagelse. Øvelse 5-6 køres, hvis man har en makker. Kør derudover relevante øvelser i forbindelse med evt. skade. Overstræk ALDRIG! Stræk ALDRIG ud, hvis man er kold.



## 1. Hoftebøjer 2

Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.

**Varighed: 20 sek., Sæt: , Reps: , Pause:**



## 2. Sæde 7

Sid med strakt ryg og det ene ben krydset over det andet. Bøj i knæet, hold omkring det med begge hænder, og træk det til modsat skulder, indtil du mærker at det strækker i sædemuskulaturen. Svaj i lænden under hele strækket. Hold 30 sek. Byt ben.

**Varighed: 20 sek., Sæt: , Reps: , Pause:**



## 3. Bagside lår og læg 10

Sid på gulvet med spredte og strakte ben. Vend kroppen mod det ene ben og sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Undgå at krumme for meget i ryggen. Hold 30 sek. og byt ben.

**Varighed: 20 sek., Sæt: , Reps: , Pause:**



## 4. Forside lår og hofte 1

Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 30 sek. og byt ben.

**Varighed: 20 sek., Sæt: , Reps: , Pause:**



## 5. Copenhagen Adduction (lang)

Placer dig liggende på siden. Brug underarmen som støtte. Din partner er placeret bag dig, og holder fast om anklen på dit øverste ben. Dine ben er nu spredte. Løft din krop og nederste ben op fra jorden og flyt det nederste ben mod det øverste, så du former en lige linje gennem kroppen. Vend tilbage til udgangsstillingen. Øvelsen skal gennemføres langsomt og kontrolleret

**Sæt: 2 , Reps: 5 til hvert ben**



## 6. Nordic hamstrings

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklene. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen og holder ryg og hofter strakte. Brems bevægelsen ned mod gulvet så tæt på gulvet som du kan, og når du ikke kan bremse længere tager du imod med armene og presser dig tilbage til startpositionen.

**Sæt: 2 , Reps: 5 til hvert ben**