

Egentreningsprogram

I perioden uten Fellesaktivitet



INNHold



Anbefalinger for perioden og treningstips

Kondisjonerende øvelser

Styrke- og Mobilitetsøvelser

Individuelle øvelser mal

Core og Overkropp



Anbefalinger for Perioden



- Bidra til fellesskapet: Følg retningslinjer fra FHI og helsenorge.no
 - God hygiene og spesielt håndhygiene (håndvask 40-60sek, papirtørkle, nyse i albue, etc.)!
 - Oppdatert 17.03.20: Oppholde deg og trene mest mulig alene eller med noen få utvalgte du er i nærheten av ellers (som familie eller andre du bor med) – minimer risiko for kontakt med andre!
- Ta vare på deg selv og dine nærmeste – se, lytt og vis forståelse (vi er alle forskjellige, heldigvis)
 - Ta vare på helsen: vær aktiv (unntak ved feber) og styrk gode vaner omkring restitusjon (væske, mat, søvn og pust)
 - Ta vare på deg selv og dine behov: ha balanse mellom ulike aktiviteter som fotball, skole og aktiviteter.
- Se muligheter og vær nysgjerrig – hvordan kan jeg best bruke dagen til å utvikle meg og lære noe
- Tips til struktur i en annerledes hverdag
 - Ha fast normal døgn- (+/-1t) og måltidsrytme. Kroppen har det best når den biologiske rytmen følges.
 - Velg ut et par tidspunkt for dagen hvor du oppdaterer deg på situasjonen i samfunnet og på retningslinjer, unngå å stadig fylle hodet med stimuli og hold deg til WHO, FHI og Helsenorge som kilder.
 - Ta deg «Pit stop» i løpet av dagen: Stopp opp, pust, observer øyeblikket og bli bevisst hvordan du har det. Dette gir et godt utgangspunkt for å gjøre gode valg. Test ut og øv på Mindfulness – sentral mental ferdighet i toppidrett!
 - Lag deg en plan på hva du ønsker å få gjort i løpet av dagen. Den nye hverdagen gir økt frihet mtp når gjøre hva.
 - Prioriter og velg ut de 3 viktigste gjøremålene, start med det mest ubehagelige og fullfør dette før du begynner på neste (NB! alle «må, bør og skal» kan endres til «jeg ønsker fordi...»).
 - Ta deg jevnlig pauser med variert aktivitet, særlig om det du gjør innebærer mye stillesitting.

NØKLER for Egentrening



Mål: Ta vare på helsen, vedlikeholde fotballferdighet og bygge fotballfysikk

- kom tilbake 100% klar for fotballtrening, sesongen og videre utvikling sammen med laget

Fysisk harde økter: Styrke bein (2-3x uke) og Intervallløp 3-6 sett (2-3x uke, maks 3-økter med 85%+ av max <3!)

Langkjør- og egenaktivitet: helst intervallpreget variert aktivitet hvor en kommer opp i puls (bruk <3 pumpa)

- Eks: ballaktivitet, jogge m/variasjon, sykkel, step/trapp, aerobic, sirkeløkt, gå langrenn/fjelltur/bakker

Inkluder: minst 3-5x uke Mobilitet (felles og individuelle øvelser) og 2-3x uke Core/Overkropp økt (variert)

Tren og kos deg mye med ball (oppretthold ballfeeling, tren fotballferdighet)

- Pasninger i vegg, trikse, fotballtennis (m/familie), balløype, etc (trikseball, vanlig ball)
- Øv på utviklingsmål så godt du kan. Visualiser og lev deg inn i kampsituasjoner, komplikt tempo.
- Unngå ekstrem mengde langpasning/skudd og sørg for god oppvarming (kvalitet før mengde)

NB! Unngå mye sitte- og liggetid (gaming ++). Vær i variert aktivitet og oppretthold døgnyrtme, sov 8-9t

PS! Individuelle øvelser = inkluder i mobilitetsprogram 3-5x/uke:

Treningstips



Intensitet og belastning på treningen – ta vare på deg selv og andre!

- Husk helsen er din første prioritet. Lytt til kroppen (du kjenner best) og ikke press den ved sykdom.
- Ved milde symptom u/feber er lett aktivitet tillatt (lav intensitet). Har du feber trenger kroppen hvile.
- Dette er ikke tiden for å presse fysiske grenser med kroppen din.

Løp og fotball:

- Respekter fotballbaner som er stengt for aktivitet. Finn andre egnede plasser for å trene. Mål opp eller løp på tid. Bruk bakker, hager, vegger/kjellere, etc.

Styrke:

- Om en ikke har tilgang på strikk eller vekt så er det mye en kan gjøre med kroppsvekt:
 - 1 ben og 1 arm, variere sakte bevegelser og maks eksplosive bevegelser (som f.eks ulike hopp)
 - Siden styrketreningen fort blir med mindre motstand kan du øke litt på antall/mengde (husk å øke litt og litt).
- Skadeforebyggende bein: om en ikke får drevet med skudd- og langpasning så er det viktig å gi kroppen denne type belastning gjennom lyskeøvelse partner, spark i hånd / «nordic quadriceps»
 - NB! De tynge styrke bein øvelsene anbefales å gjøres like etter du har trent løp i høyt tempo / sprintet. Dette er fordi du bør ha minst 2 dager fra disse øvelsene til en ny økt med løp i høyt tempo / sprint! Et annet poeng er at du nå ikke får stimuli lik kampbelastning, styrke i tillegg til løping vil være nærmere denne belastningen.
- Gjør øvelsene sammen med de du bor med (utfordre deg selv, del og vær raus med hva du kan).
 - Dette kan gi økt kvalitet og glede. I tillegg er det å lære bort noe er den beste måten å lære noe godt på!

LØPSØVELSER

Eksempler fra fotballbane og alternative lengder i meter. Hvis du ikke har tilgang til bane så mål opp ved å stege opp avstand og marker med en gjenstand. Bruk gjerne ball!

Langkjør / Alternativ aktivitet (60-70% av maks HF)

35-50min + (subjektivt; pratetempo+). Variert lavt tempo vs naturlig kupert terreng.

Inkluder 5 stigningsløp, eks: 70-100 % og quicke føtter. Rolig nok, kjenn deg sterk!

Type aktivitet kan variere, men aktiver <3 pumpa: joggetur, langrenn, ballspill, etc.

Langintervall (85-95 % av max HF, svært vanskelig å prate)

a) 4 minutter 4-6x vs b) 2 minutter 8-12x c) 40/20 8x3

a) Ute eller på tredemølle: 4-6 x 4 min (15-17km/t, ut ifra puls og vanskelig å prate)

5-10 min oppvarming. Alle løp på ca samme tempo. 2-3 min aktiv hvile mellom løp.

Eks: rundt 11'er bane – 3 runder per 4 minutter eller balloype maks tempo.

b) Ute eller på tredemølle: 8-12 x 2min, 1'r (16-20km/t, ut ifra puls, vanskelig å prate)

Medium intervall (85-95% av maks HF, svært vanskelig å prate)

a) Ute eller på tredemølle: 2-3 x 8-10 a 40s/20s eller 60s/30s, 2R (Mølle: 18-22km/t)

5-10 min oppvarming. Alle løp på ca samme tempo. 2-3 min aktiv hvile mellom sett.

b) Med ball og kjegler/gjenstander – teknikkrunde vs føre ball i høyt tempo.

c) Bakkeløp

Fotarbeid, Sprints og Kortintervall Kondisjonering (3-6 sett):

40min Økt: 10min WUp inkl. QF, 15-12/15-18 x10, RS x6, Bi20/30s x9, 17/13 x8 m/2 vend., 15/15 x10

Agility og fotarbeid/QF (som oppvarming til sprints og del av kortintervalløkt)

Varianter: Stige, Kjegler, over linje, småhekker.. Totalt 10-15min. Gode pauser!

RS - Sprints (mye hvile): 1-2 x 6 a 10m eller 5+10m. 25s+ hvile, 3min hvile e/sett

RS - Sprints (lite hvile): 1-2 x 6 a 5+10m, 12-18s hvile, 3min hvile e/sett.

15s/15s til 12s/18s, 10x (80-85% av maks HF). 2min aktiv hvile mellom sett.

16m til 16m (73m). 12-15sek arbeid, 15-18sek aktiv hvile (gå til 5m og tilbake til 16)

Back in 20/30s, 6x/9x/12x (repetert kontrollert-sprint, 95% av maks kraft, 90+% HF)

Sprint: 16m til midtbane (5-6sek, 37m). Rolig tempo: midtlinje til 16m (14/24sek).

Start et nytt løp hvert 20/30 sekund. 3min aktiv hvile mellom sett.

Reaktiv 4 kant (5x5m) med senterkjegle (95%-maks intensitet)

Løp ut til kjegle, touch og vend tilbake til sentrum før ny kjegle.

8-10s arbeid (4-5 kjegler), 22-20s hvile. 8-10 x per sett. 3min hvile mellom sett.

20s/10s til 17s/13s m/u vending, 8x/10x (90-95% av maks)

20s arbeid, 10s hvile, 8-10 x per sett. 2-3min aktiv hvile mellom sett.

m/2 vendinger: X-13m-X-13m-X / sidelinje til 16m, sidelinje til 5m og tilbake

PROGRAM

STYRKE & MOBILITET



STYRKE/KRAFT/SPENST (økt eksplosivitet)

HVA:

- Økt kraft - utvikling fremover og oppover = hopp, sprint
- Posisjon og Retning (mobilitet/stabilitet/styrke/kontroll = bevegelseskvalitet = utgangspunkt) og Hurtighet (kraftutvikling frem og opp)



HVORDAN og NÅR:

- **Styrkeprogram** m/u trapp eksplosivitet (2x5 hopp, 2x22 quickfeet):
 - bevegelseskvalitet (mobilitet ankel/hofte og stabilitet kjerne/bein) og økt kraftutvikling (maks styrke, eksplosivitet)
 - Bygg gradvis opp belastning → **alltid kjør 2 uker med samme antall repetisjoner og sett med lik motstand/vekt før øker** – vær tålmodig!
- Når: på økter m/fri etter → etter M+/H-fotballøkter og i restitusjonsøkter m/tilpasset belastning (bevegelseskvalitet = fokus).

Styrke: ferier og skadeperiode → økt mulighet for tilvenning og antall økter (NB! mål med periode – freshness?)
- **FotballSprinter** = styrke, kraft og spensttrening!



Styrke Bein – Inspirasjon Kroppsvekt

Øvelse:	Reps x sett	Utførelse
Nordic hamstring 		- Strak hofte, stram rumpa og magen. - Senk rolig ned. Løft også opp men hjelp med armer om nødvendig.
Copenhagen adductor Level 1 	Offseason: 2 ganger ukentlig Uke 1-3: 4 reps x 2 (oppvarming/etter trening) Uke 4-7: 6reps x 2 (oppvarming/etter trening) Uke 8-12: 8reps x 2 (etter trening)	- Nederste ben arbeider i øvelse Level 1 - Øverste ben arbeider primært i øvelse level 2-3 - Senk rolig ned. Kontrollerte bevegelser, unngå rykk og napp – jevnt tempo.
Level 2 		
Level 3 		
Nordic quadriceps 		- Hold rumpa fram (strak hofte i hele bevegelsen, unngå å bøye i hofteleddet). - Senk rolig og kontrollert tilbake så langt man kommer. Og løft seg rolig opp igjen med forsiden av lårene

Fokusområder

Gode bevegelsesmønstre. Innarbeider atletisk posisjon, bred / sumosterk.
 Rolig bremsebevegelse med kontroll. Aktiver core (kontroll) før en hurtig bevegelse med god kraftoverføring fra fot gjennom en sterk/stabil kjerne.

Ett bens seteløft

- 4 x 6 6



Eksplosiv finish (gode pauser, ankelstivhet, kraft)

- Quickfeet 2 x 22 (11+11 trinn)
- Hopp 2 x 5 (myk landing)



Prep inkludert

Stående LYSKE SIRKULASJON

Sidewalk / «Tear Paper»



Aktivering (Mv/H)
Push 3x mage (reise, lunde)
Dyn. Hamstring 2x 10 10
Bro "walk out" x3
Jesus 4.4
Sideline 5.5
Push Up til Dyp Knebøy 2.2
Dynamisk lykke 8.8.8
Tear paper + sidehopp

Jogg 2 rekker

Front	Side
1. Jogg og løp 100m	1. Jogg og løp 100m
2. Spørte bak (2x100m)	2. Spørte bak (2x100m)
3. Spørte bak (2x100m)	3. Spørte bak (2x100m)
4. Spørte bak (2x100m)	4. Spørte bak (2x100m)
5. Spørte bak (2x100m)	5. Spørte bak (2x100m)
6. Spørte bak (2x100m)	6. Spørte bak (2x100m)
7. Spørte bak (2x100m)	7. Spørte bak (2x100m)
8. Spørte bak (2x100m)	8. Spørte bak (2x100m)
9. Spørte bak (2x100m)	9. Spørte bak (2x100m)
10. Spørte bak (2x100m)	10. Spørte bak (2x100m)
11. Spørte bak (2x100m)	11. Spørte bak (2x100m)
12. Spørte bak (2x100m)	12. Spørte bak (2x100m)
13. Spørte bak (2x100m)	13. Spørte bak (2x100m)
14. Spørte bak (2x100m)	14. Spørte bak (2x100m)
15. Spørte bak (2x100m)	15. Spørte bak (2x100m)
16. Spørte bak (2x100m)	16. Spørte bak (2x100m)
17. Spørte bak (2x100m)	17. Spørte bak (2x100m)
18. Spørte bak (2x100m)	18. Spørte bak (2x100m)
19. Spørte bak (2x100m)	19. Spørte bak (2x100m)
20. Spørte bak (2x100m)	20. Spørte bak (2x100m)

Lyske planke/ partner

- 2 x 8 til 10



1 bens Seteløft/Bro

- 2-3 x 8 til 10



Push up posisjon til dyp Knebøy

- 2-3 x 8 til 10



Sideutfall (m/ball)

- 2-3 x 8 til 10



Ett bens Markløft / Spark ut bak

- 2-3 x 8 til 10



Utfall bak til sprintstående

- 2-3 x 8 til 10



KJERNESTABILITET (Core-styrke)



HVA:

- Økt stabilitet: inn i og opprettholde posisjon → legge forhold til rette for maks kraftutvikling i forflytning og stå i mot krefter.
- Anti- og bevegelser i alle plan: anti-bøy, anti-strekk, anti-rotasjon, anti-sidebøy. NB! Kontrollere rotasjon i retningsforandring...

HVORDAN og NÅR:

- Kjerneaktivering i prep (før trening): anti bevegelser i fokus (stabilitet, aktivere nervesystem)
- Dynamiske kjerneøvelser: sit ups varianter, rygghev varianter, sidehev m/u ball/bozu – NB! antall og mengde – mål = ikke utholdenhet
- Statisk og eksentriske kjerneøvelser: plankevarianter og slipp rolig ut. NB! Siste variant gir sårhet → alltid kontroll, bruk av pust og midtstilling!
- Funksjonelle kjerneøvelser = i mer spesifikk posisjon for fotball
 - Eksplosiv overkroppsstyrke i sumosterk posisjon: armløp, medisnballkast, strikk/trekkapparat drag/push, en arms manualrunde
 - Retningsforandring m/u motstand (fake throw, bungee motstand, etc)
- Når? «Litt ofte og noen ganger mer» → 1-3ggr/uke mer (20-30min): hard = gangspærre 1-3dager (økt load), medium = restituert på 24t (tilvendt))



Varier: Aktivering = før/i hver trening. NB! Hard økt = dynamisk m/motstand og eksentrisk -> tilpass total: ha energi, vær uthvilt, krever kontroll, Obs - Lyskeplager!



Core Stabilitet og Overkropp

Valgfri core stabilitetsøvelser i 15min:

Skrå sit-ups, Bekkenløft, Benslipp, Vindusvisker strak..

Diagonal 4-fots, Diagonal push ups, Hip Routine, Push up climber..

«Side-Runner», Stjerna til Planke tilbake, Sideplanke m/clamshell..

Omvendt planke, Seteløft / «Yoga table» ett ben, to til ett ben..

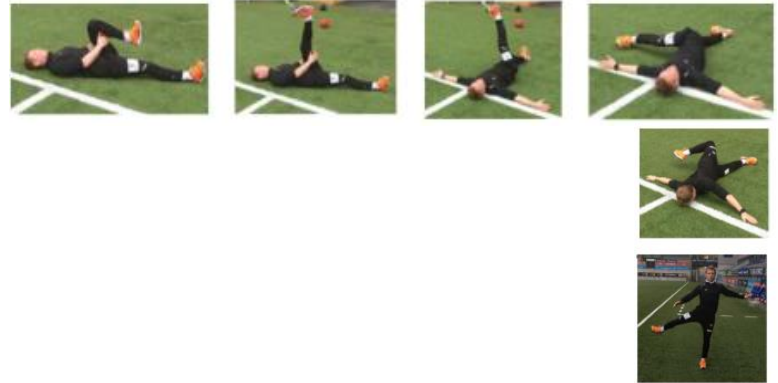
Medisinball kast, «Fake throw», Strikk/kabel push/dra/antirotasjon..

Valgfri styrke overkropp i 15 min (4-8 reps x 3 sett, eksplosivt)

Dra øvelser – ro varianter, strikk arm-bryst, hang ups

Skyv øvelser – push ups, strikk push, etc.

MOBILITET (Bevegelighet)

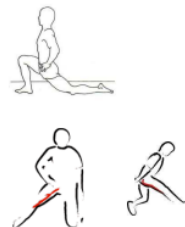


HVA:

- Individuelle øvelser basert på screening
- Felles prepøvelser (dynamisk), oppvarming og uttøyning (statisk/dynamisk) i etterkant av trening
- Hvorfor? = Grunnlaget for å kunne bevege seg effektivt – komme i optimal posisjon for beste involvering.

HVORDAN og NÅR:

- Bevisst bruk av pust, ta deg tid og ro ned systemet - lag det til en daglig rutine
- Før økt / egen økt: Foamroller trg.pkt - forberede vev → isolert mobilitet → bevegelsesmønster
- I økt: Oppjogg m/kvalitet i bevegelser (store utslag, hekk) – gjør alt med kvalitet → byggende vane!
- Etter økt: Uttøyning - mål = redusere spenning: unngå å gå inn i smerte (gir spenning), bruk pusten, 2-3 dype åndedrag





Mobilitetsøvelser

Rolig og kontrollerte bevegelser med utpust i ytterstilling

Yoga Table

Reps: 10 / 5-5. Sett: 2



Nøytral rygg. Fot i gulv. 90gr i kne. Kan variere: yoga table, på benk. Tøyer: hoftebøyer.

Start ved å vippe bekken og aktiver setet, press gjennom fot og løft/strekk hoften.

Jesus

Reps: 10 / 5-5. Sett: 2

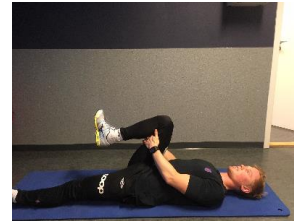


Skuldre med bakkekontakt og blick rett frem. Tøyer: hamstrings, rygg og utside hofte.

Aktiver core og motsatt strakt ben når du løfter opp benet og beveger det opp mot motsatt albue. Behold skuldre og hode i posisjon. Touch bakken med innsiden av fot/hæl.

Dynamisk Hamstrings

Reps: 20 = 10-10. Sett: 2



Nøytral rygg. Skuldre med bakkekontakt og blick rett frem. Tøyer: hovedsakelig hamstrings. Dra og hold ene ben opp i 90gr+ i hofte, bøy og strekk kneet mens det andre benet ligger strakt.

Innadrotasjon

Reps: 20 = 10-10. Sett: 2



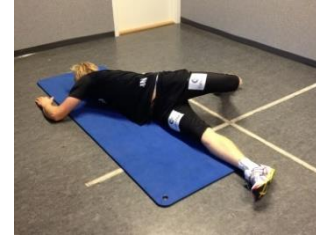
Nøytral rygg og bekken. Vide ben med 90gr i knær. Tøyer: dypt i hofte, baktil/utside.

Start bevegelsen ved å slippe ene hoften/kneet innover mens du løfter opp utsiden av foten. Behold vinkelen i kneet, samt posisjon av rygg, bekken, skuldre og motsatt ben.



Omvendt Jesus

Reps: 10 = 5-5. Sett: 2

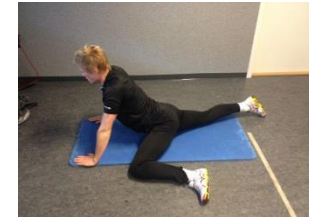


Strak kropp. Skuldre i bakkekontakt og armer til siden. Tøyer: rygg, frem-/utside hofte/lår.

Start ved å bøye kneet og løfte benet bakover og opp i retning motsatt albue. Strekk og roter ryggen virvel for virvel. Berør bakken med innsiden av foten. Rolig og kontrollert.

Climber m/press

Reps: 10 = 5-5. Sett: 2



Strak kropp. Vide ben. Armer opp i skulderhøyde. Tøyer: innside lår og fremside hofte.

Start bevegelsen ved å løfte ene kneet opp mot albuen. Hold posisjon og press overkroppen opp ved å strekke ut albuer. Unngå aktivering av mage, rygg og bekken. Pust ut.

Individuelle Fokus og Øvelser

<u>Individ program</u>		
Mål:		
Individ øvelser prep 3-5ggr/uke	Reps	Sett
Foamroll/trg.pkt:	30sek	2
Mobilitet 1.		
Mobilitet 2.		
Bev. Mønster 1.		
Bev. Mønster 2.		
Aktivering 1.		
Aktivering 2.		
Individ øvelser etterarbeid 3-5ggr/uke		
Weak link styrke 1.		
Weak link styrke 2.		
Mobilitet/Sirkulasjon:		
Avspenning: Trg. Pkt, traksjon, tøyning		
<u>Fokusområder</u>		
Mobilitet:		
Styrke/stabilitet/bevegelsesmønster:		
Hurtighet/Fysisk kapasitet:		
Vane:		
Beskrivelse og utførelse av øvelser. Se XPS.		

UTVIKLINGSMÅL i EAGENTRENING

«**Mest best**» - tren mye, men sørg for **kvalitet**

- Ha en plan/mål, god oppvarming og respekter restitusjon!



Egentreningen skal ikke gå ut over kvaliteten på lagsøkten

- Den største læringen og beste stimuli får en i kamp/fotballtrening!



Restitusjon = Nøkkel i mest best:

- Ta vare på en kropp i endring og vekst + husk å ha gjør det E-givende ☺
- Søvn, mat, drikke, prep, oppvarming og avspenning



Bygg gradvis opp mengde og intensitet på det du gjør:

- Vær bevisst og ha kontroll på endringer i belastning og lytt til kroppen
- trene med kvalitet over tid → Optimal Utvikling