

## TRÄNINGSPROGRAM LAKF

### I. 1 gång/vecka: löpning helst på mjukt underlag (använd bra skor)

låg-/mellanstadiet: spring ca 30 minuter

Starta med att gå 5 minuter, spring ca 20 minuter och gå 5 minuter som nedvarvning. Om du inte riktigt orkar går det jättebra att gå 10 minuter, och sedan springa och gå om vartannat. Försök att springa minst 10 minuter i sträck!

Högstadiet: spring ca 50 minuter

Starta med att gå ca 10 minuter, spring sedan 30 minuter och avsluta med att gå 10 minuter som nedvarvning.

### STRETCHA!

Detta joggingpass ska ni göra en gång per vecka om ni tränar någon annan sport och två gånger per vecka om ni inte tränar något annat än konståkning. Om ni har ett specifikt konditionsträningsspass med fotbollen (eller annan sport), är det ok att stå över detta löpningsspass.

### II. Minst 1 gång/vecka: styrketräning, balans och teknik

Starta med att **hoppa rep**: Hoppa 2 minuter och vila sedan 30 sekunder. Detta gör ni 5 gånger.

1. Hoppa vanligt, tänk på att sträcka på fotlederna
2. Hoppa på ena benet
3. Hoppa på andra benet
4. Hoppa med "korsade armar"
5. Avsluta med att hoppa vanligt

Träna **upphopp + landningsposition**. Landa varannan gång på höger ben och varannan gång på vänster. Gör 10 gånger på varje ben.

Hoppa igenom alla **konståkningshopp** som du tränar på isen. Gör 5 av varje hopp.

Träna

**leverans**

**Böja bak ryggen** (håll i något, precis som när vi gör himmelspiruett vid sargen)

**Spegeln** – båda benen

**Flygskär** – båda benen

**Skjuta hare** – båda benen

### STRETCHA!

### III. Styrketräningspass 1 gång/vecka:

Detta kan du göra efter din fotbollsträning, efter joggingpasset eller efter hoppträningspasset om du vill. Ni som inte tränar någon annan sport bör göra detta pass 2 gånger/vecka.

Se till att alltid vara uppvärmd!

**Benböj:** 20 repetitioner, gör 3 omgångar (totalt 60 st)

Tänk på att ha rak rygg och att ha "knäna över tårna"

**Tåhävningar:** på ett ben, håll i dig i t ex en stol.

Gör 10 på varje ben och 3 omgångar (totalt 60 st)

Tänk på att hålla fribenet "tå mot häl" (som när vi åker bågar)

**Sittups:** 20 st och 3 omgångar (totalt 60 st)

**Ryggups:** 20 st och 3 omgångar (totalt 60 st)

**Armövning:** håll armarna rakt ut, rulla framåt och räkna till 60

Gör samma sak men rulla armarna bakåt.

### STRETCHA!

Skriv gärna **träningsdagbok** hemma för egen del. Här skriver ni vad ni har tränat, om ni har spelat fotboll, dansat eller något annat. Skriv också om ni har gjort en lång cykeltur eller promenerat en längre stund. Allt för att se själv vad jag har tränat. Du tränar för din egen skull inte för någon annan.

Det kommer att synas vilka som inte har tränat alls till hösten på isen. Det är viktigt att man heller inte tränar för mycket utan låter kroppen vila också. Kom ihåg att ha roligt när ni tränar, och gör det gärna tillsammans med någon kompis eller varför inte ta med mamma eller pappa!