

Individuellt styrkeprogram 2

Maxstyrka – 1-2 ggr per vecka

Utrustning: Skivstång och/eller hantlar med vikter eller dunkar/petflaskor fyllda med vatten.

Maxstyrka är som det låter en träning för att öka muskelstyrkan så att man kan springa fortare med samma ansträngningsgrad. När du tränar maxstyrka ska belastningen (vikten du lyfter) vara så pass hög att du bara klarar 3-6 upprepningar per set. Övningarna ska alla kunna köra hemma även utan vikter men problemet blir att få tillräckligt hög belastning. Vattenfyllda flaskor/dunkar är dock bra alternativ till skivstång och hantlar.

Börja med att värma upp genom att under 10 min köra knäböj, upphopp eller annan rörelse som gör dig varm i musklerna.

1. **Enbens marklyft** med hantlar, skivstång eller annan vikt

Tränar hela baksidan från knävecket till brösttryggen och även fotleder och knän. Börja upprätt som på bilden, ställ sedan vikten på golvet framför dig med något böjt ben innan du rätar upp kroppen igen. Upprepa 3-6 gånger per ben i tre set. Optimalt är att belastningen är så tung att du endast klarar 3 ggr. Men var försiktig med belastningen i början innan du fått snits på övningen.



- 2. Bulgariska split squats** med hantlar, skivstång eller annan vikt
Utförs som på bilden 3-6 ggr per ben i tre set.



- 3. Utfallsteg** med hantlar, skivstång eller annan vikt. Ta ett steg.
Utförs som på bilden men genom att du tar ett steg framåt och reser dig
upp där ditt främre ben landar. Risken med hög belastning är annars att
man belastar framsida lår på ett sätt som kan ge hopparknä. Främre
benet ska ta belastningen. Upprepa 3-6 ggr per ben i tre set.



4. Höftlyft med belastning

Ligg på rugg med benen uppdragna. Placera vikten – viktskiva, skivstång, hantel eller fylld flaska – på höfterna. Arbeta gärna med ett ben i taget om du inte har tillgång till tillräcklig belastning. Det kan också vara skönare för höfterna. Lyft 3-6 ggr per ben i tre set.



5. Tåhävningar med hantlar eller annan vikt.

Utförs bäst i trappa med hantel eller full flaska. Upprepa 3-6 ggr per ben i tre set



6. Frivändningar – om du har skivstång eller kettlebell

Frivändningar eller sving med kettlebell (bilderna) tränar hela kroppen men i synnerhet kroppens förmåga att explosivt gå från hopfälld till utsträckt. Viktigt att hela tiden ha rak rygg (bilderna). Frivändning med skivstång är en speciell teknik som kräver explosivitet. Övningen med kettlebell är lättare men där bör man vara försiktig med alltför hög belastning. Med skivstång: upprepa 3-6 ggr per set. Med kettlebell: upprepa 8-12 ggr i tre set.

