

Försäsongsträning!

Innebandydomare

Basprogram för uthållighet försäsong.

16 veckors program med träning 3–5 dagar per vecka.



Skapat av Pär Svennar



Basprogram med fokus uthållighet för innebandydomare med 3 dagars träning per vecka!

Vecka	<u>Uthållighet Pass 1.</u>	<u>Uthållighet Pass 2.</u>	<u>Styrketräning Pass 1.</u>
1	Distans 2	Produktion 1	Styrka 1
2	Distans 3	Produktion 2	Styrka 2
3	Distans 2	Tolerans 1	Styrka 3
4	Tolerans 2	Produktion1	Styrka 1
5	Tolerans 3	Distans 1	Styrka 2
6	Produktion 2	Distans 3	Styrka 3
7	Produktion 1	Distans 1	Styrka 1
8	Produktion 2	Distans 2	Styrka 2
9	Distans 1	Produktion 2	Styrka 3
10	Produktion 3	Distans 1	Styrka 1
11	Produktion 5	Distans 2	Styrka 2
12	Produktion 4	Distans 2	Styrka 3
13	Produktion 3	Distans 1	Styrka 1
14	Tolerans 4	Produktion 5	Styrka 2
15	Produktion 6	Distans 1	Styrka 3
16	Tolerans 3	Produktion 6	Styrka 1

Vid ytterligare något pass under veckorna läggs främst distanspass, (D1-2), och styrketräning (1-3), in i din planering!



Basprogram med fokus uthållighet för innebandydomare med 4 dagars träning per vecka!

<u>Vecka</u>	<u>Uthållighet Pass 1.</u>	<u>Uthållighet Pass 2.</u>	<u>Uthållighet Pass 3.</u>	<u>Styrketräning Pass 1.</u>
1	Distans 2	Produktion 1	Distans 1	Styrka 1
2	Distans 3	Produktion 1	Distans 1	Styrka 2
3	Distans 2	Tolerans 1	Produktion 3	Styrka 3
4	Tolerans 2	Produktion2	Distans 2	Styrka 1
5	Tolerans 3	Distans 3	Produktion 4	Styrka 2
6	Produktion 2	Distans 3	Tolerans 4	Styrka 3
7	Produktion 5	Distans 1	Produktion 6	Styrka 1
8	Produktion 3	Distans 3	Tolerans 1	Styrka 2
9	Distans 3	Produktion 6	Tolerans 2	Styrka 3
10	Tolerans 3	Distans 1	Produktion 5	Styrka 1
10	Produktion 3	Distans 2	Tolerans 4	Styrka 2
11	Tolerans 4	Distans 3	Produktion 5	Styrka 3
12	Produktion 1	Distans 1	Tolerans 2	Styrka 1
13	Tolerans 4	Produktion 4	Distans 1	Styrka 2
14	Produktion 6	Distans 1	Tolerans 4	Styrka 3
15	Tolerans 3	Produktion 5	Produktion 6	Styrka 2
16	Produktion 4	Distans 1	Produktion 5	Styrka 3

Vid ytterligare något pass under veckorna läggs främst distanspass, (D1-2), och styrketräning (1-3), in i din planering!



Basprogram med fokus uthållighet för innebandydomare med 5 dagars träning per vecka!

<u>Vecka</u>	<u>Uthållighet Pass 1.</u>	<u>Uthållighet Pass 2.</u>	<u>Uthållighet Pass 3.</u>	<u>Uthållighet pass 4.</u>	<u>Styrka Pass 2.</u>
1	Distans 2	Produktion 1	Distans 1	Tolerans 1	Styrka 1
2	Distans 3	Produktion 1	Distans 1	Tolerans 2	Styrka 2
3	Distans 2	Tolerans 1	Produktion 3	Distans 3	Styrka 3
4	Tolerans 2	Produktion2	Distans 2	Distans 3	Styrka 1
5	Tolerans 3	Distans 3	Produktion 1	Distans 1	Styrka 2
6	Produktion 2	Distans 3	Tolerans 4	Produktion 3	Styrka 3
7	Produktion 4	Distans 1	Produktion 5	Tolerans 1	Styrka 1
8	Produktion 3	Distans 3	Tolerans 1	Produktion 4	Styrka 2
9	Distans 3	Produktion 6	Tolerans 2	Produktion 1	Styrka 3
10	Tolerans 3	Distans 1	Produktion 5	Produktion 2	Styrka 1
11	Produktion 3	Distans 2	Tolerans 4	Distans 1	Styrka 2
12	Tolerans 4	Distans 3	Produktion 6	Produktion 5	Styrka 3
13	Produktion 1	Distans 1	Tolerans 2	Produktion 4	Styrka 1
14	Tolerans 4	Produktion 4	Distans 1	Produktion 3	Styrka 2
15	Produktion 4	Distans 1	Tolerans 3	Produktion 6	Styrka 3
16	Tolerans 3	Produktion 5	Produktion 6	Distans 1	Styrka 2

Vid ytterligare något pass under veckorna läggs främst distanspass, (D1-2), och styrketräning (1-3), in i din planering!