

IF Åsarna friidrott, hemmaträningar under hösten 2020



IF Åsarna friidrott kommer att ordna distansträningar även under hösten. Om och när situationen tillåter påbörjar vi normala träningar vid nya skolan i Nedervetil och vid idrottsgården i Kronoby.

Hemmaträningar kan genomföras på egen hand, där ni själva önskar. Hemmaträningar pågår ända fram till 19.12 även om vi kan börja med normala träningar före det. Ni kan själva skriva in vilka träningar ni utfört i tabellen nedan. Det är bra med 1–3 träningar per vecka beroende på ålder. Filma gärna dina prestationer och lägg upp dem på sociala media. Tagga @ifåsarna och #hemmaträningar.

Samtidigt samlar du klistermärken till höstens friidrottspass. Vi hoppas att vi kan ordna ett läger vid idrottsgården i Kronoby under jullovet och senast då får alla sina klistermärken. Förhoppningsvis redan tidigare.

Här är träningar för oktober, november och december.

Kom ihåg att värma upp ordentligt före och stretcha efter träningar.

1. Sprint- och reaktionsträning (45min):

Övning 1

- För 13år och äldre (f.2008 och tidigare): 40–60m sprint

Genom att genomföra sprintövningar har du möjlighet att följa med din egen utveckling. Gör alltid en grundlig uppvärmning och börja med att springa lugnt. Öka sedan farten varje drag. Håll 2 minuters paus och spring 5-8 gånger beroende på ålder.

- För 11år (f.2009-2010) 40-60m sprint

Genom att genomföra sprintövningar har du möjlighet att följa med din egen utveckling. Gör alltid en grundlig uppvärmning och börja med att springa lugnt. Öka sedan farten varje drag. Håll 2 minuters paus och spring 5-8 gånger beroende på ålder.

- För 9år (f.2011-2012): 20-40m sprint

Genom att genomföra sprintövningar har du möjlighet att följa med din egen utveckling. Gör alltid en grundlig uppvärmning och börja med att springa lugnt. Öka sedan farten varje drag. Håll 2 minuters paus och spring 5-8 gånger beroende på ålder.

- För 7år (f.2013-2014) och yngre: 20–40m sprint

Genom att genomföra sprintövningar har du möjlighet att följa med din egen utveckling. Gör alltid en grundlig uppvärmning och börja med att springa lugnt. Öka sedan farten varje drag. Håll 2 minuters paus och spring 5-8 gånger beroende på ålder.

Övning 2

- Voitto Onninens sprintbana

<https://ifasarna.fi/app/uploads/sites/39/2020/06/voitto-onnisen-juoksurata.pdf>.

2. Hoppträning (45min):

(Gör Övning 1 eller Övning 2)

Övning 1

- Nopeusvoimaharjoittelua loikkien ja hyppien:

<https://www.youtube.com/watch?v=MgD15dwnwys>.

Gör rörelsen (hopp/hoppsteg) 6-10 ggr 1-3 omgång

Videon och instruktionerna är på finska.

Hypelyt ja ponnistukset vauhdista:

- pikkuvuorohyppely, päkiäkontakti
- kuopaisuhyppely
- kuopaisuhyppely – eteenpäin ponnistaen
- kuopaisuhyppely – 3 kontaktilla
- iso vuorohyppely – eteen ylös
- saman jalan vuoroponnistus väliaskeleella
- vuoroponnistus 3 välijuoksulla – jalka vaihtuu
- kinkka väliaskeleella
- ponnistus (vuoroloikka) eteen väliaskeleella

Loikat:

- vuoroloikka – koko jalan kontakti
- kiihdytysloikka – koko jalan kontakti
- juoksuloikka – päkiäkontakti
- vuoroloikka ylös – vuorokädet
- vuoroloikka ylös – tuplakädet
- luisteluloikka – pysäyttäen
- vuoroloikka suorin jaloin – pakara – aktivointi
- tasaloikka – nopea kontakti
- tasaloikka syvästä
- päkiähyppely
- askelkykyhyppy
- Borzov
- kinkka

- vaihtokinkat o-o-v-v
- kinkka loikka o-o-v

Aita (este)- ja pudotushyppyjä

- aita hyppy – koko jalan kontakti
- aita hyppy – päkiäkontakti
- aita hyppy – välihyppyllä
- aita hyppy askeleella
- aita hyppy sivuaskeleella
- pudotushyppy tasajaloin ylös
- pudotuskinkka
- porrashyppy – tasahyppy joka portaalle
- tasahyppy – joka 3/4 porras
- porraskinkka
- porraskinkka
- vuorohyppy

Övning 2

Voitto Onninens hoppbana

<https://ifasarna.fi/app/uploads/sites/39/2020/06/voitto-onnisen-hyppyrata.pdf>.

3. Styrka (45min):

15ggr x 3, 2-3 omgång (30sek paus mellan övningarna, 3 min paus mellan omgångerna.

- För 13år och äldre (f.2008 och tidigare):

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Jämfotahopp

- För 11år (f.2009-2010)

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Jämfotahopp

- För 9år (f.2011-2012)

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Grodhopp

- För 7år (f.2013-2014) och yngre:

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Grodhopp

4. Uthållighet (45min):

Övning 1

- Gå eller spring upp för trappor eller någon brant backe (t.ex. trapporna vid Nedervetil skola eller någon skidbacke) 3x 3 serier (gå eller spring tre gånger upp med korta pauser). Håll en lite längre paus och upprepa serien. Gör det här tre gånger.

Övning 2

- **För 13år och äldre (f.2008 och tidigare):** 5x200m (70% fart) x2. Spring 200m, håll 1 min paus. Upprepa 5gångar. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 11år (f.2009-2010):** 5x100m (70% fart) x2. Spring 100m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 9år (f.2011-2012) och äldre:** 5x100m (70% fart) x2. Spring 100m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 7år (f.2013-2014) och yngre:** 3x50m (70% fart) x2. Spring 50m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

5. Terränglöpning:

13år och äldre (f.2008 och tidigare): 3km

11år (f.2009-2010): 2km

9år (f.2011-2012): 1km

7år (f.2013-2014) och yngre: 600m

LYCKA TILL MED TRÄNINGARNA!

NAMN OCH FÖDELSEÅR _____

TRÄNING

Vecka	Sprint- och reaktionsträning	Hoppträning	Styrka	Uthållighet	Terräng-löpning	Annat*
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						

* T.ex. Voitto Onninens banor (45min), du hittar banorna på: <https://ifasarna.fi/banorna-for-hemmatraining-2020/>.