

IF Åsarna friidrott, hemmaträningar under våren 2021



IF Åsarna friidrott kommer att ordna distanssträningar även under våren. Höstens grupper fortsätter med träningarna enligt ikraftvarande restriktioner.

Hemmaträningar kan genomföras på egen hand, där ni själva önskar. Hemmaträningar pågår ända fram till **30.4.2021**. 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 vårens friidrottspass.

Här är träningar för januari, februari, mars och april.

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

1. Sprint- och reaktionsträning (45min):

Övning 1

- För 13år och äldre (f.2009 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.2010-2011) 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.2012-2013): 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.2014-2015) 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. Skidåkning:

13år och äldre (f.2009 och tidigare): 5km

11år (f.2010-2011): 3km

9år (f.2012-2013): 2km

7år (f.2014-2015) och yngre: 1km

3. Styrka (45min):

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

- För 13år och äldre (f.2009 och tidigare):

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Jämfotahopp

- För 11år (f.2010-2011)

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Jämfotahopp

- För 9år (f.2012-2013)

knäböj

Utfallssteg

Armhävningar

Situps

Grodhopp

- För 7år (f.2014-2015) 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.2009 och tidigare):** 5x200m (70% fart) x2. Spring 200m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 11år (f.2010-2011):** 5x100m (70% fart) x2. Spring 100m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 9år (f.2012-2013) och äldre:** 5x100m (70% fart) x2. Spring 100m, håll 1 min paus. Upprepa 5 gånger. Håll 5min paus och upprepa serien.

- **För 7år (f.2014-2015) 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.2009 och tidigare): 3km

11år (f.2010-2011): 2km

9år (f.2012-2013): 1km

7år (f.2014-2015) och yngre: 600m

LYCKA TILL MED TRÄNINGARNA!

NAMN OCH FÖDELSEÅR _____

TRÄNING

Vecka	Sprint- och reaktionsträning	Skidåkning	Styrka	Uthållighet	Terräng-löpning	Annat*
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

12						
13						
14						
15						
16						
17						

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