



Lidingö Tennisklubb

UTVECKLING
Glädje
RESPEKT

FYSTRÄNINGSPROGRAM

STYRKETRÄNING
PASS 2

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

MÅLGRUPP: BARN FRÅN PUBERTETEN OCH UPPÅT

HUR OFTA OCH HUR LÄNGE SKA JAG TRÄNA?

Rekommendationer:

- 1-3 styrketräningspass på 30-45 min per vecka.
- Två (2) uthållighetspass per vecka.

För att kunna genomföra styrketräningen, som skrivet, krävs viss utrustning. Om du inte har tillgång till detta så bör du välja de övningar som går att genomföra utan utrustning. Programmet går således att genomföra hemma, på en tennisbana eller på valfri yta. Flera av övningarna går också att genomföra i ett utegym.

GENOMFÖRANDE

För barn och ungdomar är det viktigt, samt roligare, att träna varierat. Programmet innehåller därför flera varianter på övningar och på pass som man kan välja mellan. Övningarna är också filmad, med instruktioner för korrekt tekniskt utförande, och länk till dessa videor finns nedan.

För att träningspassen ska vara säkra så bör barnen/ungdomarna ha uppvisat grundläggande styrka och motorisk förmåga.

Nedanstående träningsredskap används vid genomförande av träningspassen:

1-2 långa gummiband utan handtag

1 kort gummiband ("miniband")

Hopprep

Pilatesboll

Bänk eller låda

Hantlar

Medicinbollar

Foamroller

Detta dokumentet är baserat på det dokument som Toni Bizaca, Strength and conditioning coach, tagit fram på uppdrag av Svenska Basketbollförbundet.

LÄS GÄRNA:

[Denna kunskapsöversikt](#) som RF tagit fram, samt "Styrketräning för barn – bu eller bä?", som finns längst bak i detta dokument.

TRÄNING MED SKIVSTÅNG

Rekommendationer:

- 1-3 styrketräningspass på 30-60 min per vecka med skivstång.
- Två (2) uthållighetspass per vecka.

För spelare som tidigare tränat med skivstång och känner sig komfortabel med det tekniska utförandet samt programmering (antal set, repetitioner, belastning, volym, frekvens etc) så rekommenderas denna typ av träning istället för "Styrketräning Pass 1" och "Styrketräning Pass 2".

GENOMFÖRANDE

För att kunna genomföra skivstångsträning, krävs viss utrustning. Om du inte har tillgång till detta så bör du välja att utföra "Styrketräning Pass 1" och "Styrketräning Pass 2". För barn och ungdomar är det viktigt, samt roligare, att träna varierat. Vid användandet av skivstång rekommenderas därför att man varierar övningarna regelbundet.

Rekommenderade övningar

Knäböj
Axelpress
Marklyft
Bänkpresa
Rodd
Chins/pull-ups
Frivändning
Ryck
Stöt

För instruktioner gällande det tekniska utförandet klicka på följande länk: [YouTube](#).

För att träningspass med skivstång ska vara säkra så bör barnen/ungdomarna ha uppvisat grundläggande styrka och motorisk förmåga samt tekniska färdigheter i skivstångsträning och säkerhet vid användandet av skivstång i träningen. .

Nedanstående träningsredskap används vid genomförande av träningspassen:

Skivstång
Fri vikter
Viktlås
Knäböjsställning
Bänk
Tyngdlyftningsplattform

TRÄNINGSPASS 2

Tidsåtgång: 30-45min

Träningspasset finns på [Youtube](#).

Flexibilitet & mobilitet (10min) <i>Uppvärmning</i>	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMATMATERIAL	REPS	KOMMENTAR
	Framsida lår stretch	0:13-0:45	30-45 sek/ben	
	Baksida lår stretch	0:46-1:16	30-45 sek/ben	
	Insida lår stretch	1:18-01:58	30-45 sek/ben	
	90/90 höftmobilitet (golv)	3:33-4:33	4 sek/sida x 2-3ggr	
	Bröstryggsrotation (golv)	4:40-5:57	4-5 varv/sida	
	Corestabilitet	6:04-6:52	4-5ggr/sida	
	Höft/rygg flexion (nudda tår) höger / vänster	7:18-8:04	4-5ggr/sida	
	World's Greatest Stretch med rotation	8:06-8:51	4-5ggr/sida	
	Knäkram + utfall höger/vänster med rotation	8:52-9:26	4-5ggr/sida	
	Sidoutfall	9:26-9:51	4-5ggr/sida	
	Häckgång över – häckgång under	9:57-10:49	4-5ggr/sida/håll	Över häckarna kan du gå antingen med raka eller böjda ben
	Masken eller björngång	10:55-12:10	4-5ggr	Björngång kan du göra framåt – bakåt – eller åt sidan (lateral gång)
	½-höga knän, höga knän, spark i rumpen	12:21-12:44		
	Karaokesteg Skridskohopp	12:48-13:17		Våga variera hoppen: Vertikala hopp, sidohopp, enbenshopp, 1 benshopp zick zack, saxhopp, längdhopp
	Jumping Jacks	13:25-13:39		
	Indianhopp	13:39-13:49		
	Fotarbete – hopp med tårna uppåt	14:36-14:45		
	Fotarbete – jämfota framåt, bakåt, åt sidan, ett ben, saxhopp	14:46-15:50		
	Hoppprep (olika hoppvarianter)	15:50-16:38		Kort kontakt med golvet!
	1 ben balans stängda ögon	16:47-17:33	30-60 sek/ben	Starta med öppna ögon, sedan stängda ögon, stå på en ihoprullad handduk med öppna ögon, stå på en ihoprullad handduk med stängda ögon

A	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÄTTARE	SVÄRARE
Stabilitet och aktivering 5-10 min	1.1 Plankan med såg på boll	0:05-0:49	1-2	30sek	Kontroll	Plankan utan rörelse på boll	Utför cirklar med armarna på bollen
	1.2 Anti rotation med boll Kompis slår på bollen	0:57-1:55	1-2	30sek	Kontroll	Stå med bilateral fotposition med raka armar (statiskt motstånd)	Utför tryck mot kompis under 3-5 sek
	1.3 Hollow	1:59-2:40	1-2	30sek	Kontroll	Utför rörelsen med böjda ben och armar	Utför rörelsen med raka armar över huvudet (addera fällkniv)
	2.1 3-vägs minibandsteg	2:41-3:13	1-2	3x3	Kontroll	Utför rörelsen med endast ett (1) band (runt knän)	Utför rörelsen med "svårare band" (under längre tid)
	3.1 Copenhagen höftabduktion	3:26-4:02	1-2	30sek	Kontroll	Utför rörelsen med halva benet på bänken	Utför rörelsen där det undre benet arbetar dynamiskt mot bänken
	4.1 Utfall med vikt fram/bak	4:03-4:50	1-2	12	Kontroll	Utför rörelsen med endast kroppsvikt (mindre vikt)	Utför rörelsen med ökad belastning (testa även att blunda)

Välj en övning per sektion (t ex: 1.1, 2.2, 3.1 och 4.2). Du ska alltid utföra fyra (4) styrkeövningar per träningspass.							
A	SEKTION	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	LÄTTARE	SVÄRARE
Styrka (10-15min)	VÄLJ ÖVNING 1.1, 1.2	1.1 Stående hantelpress	4:52-5:59	2-3	12, 10, 8	Sitt på en bank och utför pressrörelsen	Stå i en ½-knästående position och utför pressrörelsen
		1.2 Alt DB liggande press	6:02-7:16	2-3	12, 10, 8	Pressa båda hantlarna samtidigt	Utför övningen med lutning på bänken (samt addera vikt)
	VÄLJ ÖVNING 2.1, 2.2	2.1 Marklyft - hantel	7:17-8:43	2-3	12, 10, 8	Utför övningen stående på ett motståndsbånd	Utför övningen med ökad belastning
		2.2 Ett (1) ben Rdl med vikt	8:44-10:18	2-3	8-12/ben	Utför övningen med ett motståndsbånd	Utför övningen med vikt i båda händerna
	VÄLJ ÖVNING 3.1, 3.2	3.1 Inverterad rodd	10:19-11:18	2	8-12	Reducera vinkeln på kroppen	Utför övningen inverterad (ev. med fötter på en bank)
		3.2 Ansiktet drar - el. band	11:20-12:24	2	8-12	Stå i bilateral fotposition (och luta lätt bakåt)	Stå i split stance position (eller med tuffare band)
	VÄLJ ÖVNING 4.1, 4.2 ELLER 4.3	4.1 Utfall bak till step up på bänk eller stol med vikt	12:26-13:30	2	6-8/ben	Utför övningen utan utfall bak (eller utan vikt)	Utför hela rörelsen och avsluta med en press över huvudet
		4.2 Medicinboll knäböj - overhead press - ett (1) ben upp	13:34-14:32	2	6-8/ben	Avsluta pressen med 2 fötter i golvet	Ersätt bollen med en viktplatta (öka vikten)
		4.3 Ett (1) ben knäböj till bänken	14:33-15:29	2	6-8/ben	Arbeta endast i rörelsens negativa fas (ställ dig upp med 2 fötter)	Utför rörelsen utan bänk (full pistol squat)

C	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÄTTARE	SVÄRARE
Assistansövningar och core (5-10min)	1.1 Tåhävning med vikt	15:30-16:11	1-2	10	Långsamt ner	Utför rörelsen utan yttre belastning	Utför rörelsen på ett (1) ben med vikt
	2.1 Världen runt (lätta vikter)	16:12-17:06	1-2	5	Kontroll	Utför rörelsen utan vikt eller med halvfull vattenflaska	Utför rörelsen med helt raka armar, långsamt och med en högre belastning
	3.1 Pike på pilates boll	17:12-18:06	1-2	8-12		Utför rörelsen med lagkompis som håller i fötterna/benen	Utför rörelsen långsamt med en push-up mellan varje piké
	4.1 Sidorull med ett (1) ben eller en (1) arm-utsträckta ben (golv)	18:10-19:12	1-2	5	Kontroll	Behöver inte vara raka knän och armbågar	Ta vikt i händerna
	5.1 Medicinboll-situps med kast	19:19-19:49	1-2	10		Kompisen som tar emot bollen står på fötterna på den som kastar	Alternera mellan bröstpass och kast över huvudet (utan att kompisen står på fötterna)

D	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	SET	REPS	TEMPO	LÅTTARE	SVÄRARE
Explosivitet och reaktivitet (5-10min)	1.1 Springa upp på step-bräda	20:08-20:32	2	30sek	Snabba steg	Utför små saxhopp mot bänken	Öka tiden som rörelsen utförs (eller antalet repetitioner som ska nås under en specifik tid)
	2.1 Medicinboll-kast m. höftrotation	20:44-21:19	2	6-8/sida	Explosiv	Utför rörelsen med bröstpass	Utför rörelsen i en split stance position
	3.1 Hoppa över små häckar med två (2) snabba hopp emellan	21:21-22:18	2	4-6	Kort kontakt med golvet	Utför hoppen utan "dubbelhopp" vid landning	Utför rörelsen på ett (1) ben eller avsluta hoppen med fem (5) meters acceleration
	4.1 Studsa en tennisboll med ena handen samtidigt som du kastar en tennisboll till en partner.	22:20-22:50	2	5	Hand-öga koordination	Kompisen tittar där hen kommer att passa, alternativt rörelsen utförs i ett långsammare tempo.	Kompisen försöker lura den som ska fånga passningarna (passa i ett högre tempo)
Om fysträningen ligger före ett tennispass brukar det passa bra att avsluta med explosivitets- och reaktivitetsträning, men om fypasset ligger separat, är det bättre att avsnittet explosivitet och reaktivitet ligger direkt efter uppvärmningen.							
Återhämtning	Foam roll	Vader Rulla över hela muskeln, fokusera vid stela/ömma partier Framsida lår Höftböjare Säte					
	Stretch	Vader 30-45 sek/del Att andas djupt och slappna av är viktigt för att stretchen ska kunna utföras på rätt sätt. Framsida lår Höftböjare Säte					

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Välj två löpprogram per vecka. Det är viktigt att programmen utförs regelbundet under en period om 6 – 8 veckor. Samtliga program kan köras på motionscykel.

Uppvärmning	ÖVNING/MOMENT	TIDSMARKÖR PÅ FILMAT MATERIAL	REPS	KOMMENTAR
	Höft/rygg flexion (nudda tår) höger / vänster	7:18-8:04	4-5ggr/sida	
	World's Greatest Stretch med rotation	8:06-8:51	4-5ggr/sida	
	Knäkram + utfall höger / vänster med rotation	8:52-9:26	4-5ggr/sida	
	Sidoutfall	9:26-9:51	4-5ggr/sida	
	Häckgång över – häckgång under	9:57-10:49	4-5ggr/sida/håll	Över häckarna kan du gå antingen med raka eller böjda ben
	Masken eller björngång	10:55-12:10	4-5ggr	Björngång kan du göra framåt – bakåt – eller åt sidan (lateral gång)
	½-höga knän, höga knän, spark i rumpan	12:21-12:44		
	Karaokesteg Skridskohopp	12:48-13:17		Våga variera hoppen: Vertikala hopp, sidohopp, enbenshopp, 1 benshopp zick zack, saxhopp, längdhopp
	Jumping Jacks	13:25-13:39		
	Indianhopp	13:39-13:49		
	Fotarbete – hopp med tårna uppåt	14:36-14:45		
	Fotarbete – jämfota framåt, bakåt, åt sidan, ett ben, saxhopp	14:46-15:50		
	Hoppprep (olika hoppvarianter)	15:50-16:38		Kort kontakt med golvet!

PASS 1	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob kapacitet	Uppvärmning - t ex jogg/höga knän/spark i rumpan	5 min	Lugnt	
	Intervaller	4x5min	70-80% av max	3 min mellan varje intervall
	Nedvarvning - jogg	5 min	Lugnt	
PASS 2	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob / anaerob kapacitet	Uppvärmning - t ex jogg/höga knän/spark i rumpan	5 min	Lugnt	
	Arbetsintervall 1	5 min	50% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 2	4 min	60% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 3	3 min	70% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 4	2 min	80% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Arbetsintervall 5	1 min	90% av maxhastighet	1 min lätt jogg
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg	
PASS 3	ÖVNING/MOMENT	SET	TEMPO	VILA
Fokus: Aerob kapacitet	Uppvärmning - löpskolning	5 min	Lugnt	
	Distans	20-30min	50-60% av max	
	Nedvarvning - jogg	5 min	Lugnt	

PASS 4	ÖVNING/MOMENT	TID	TEMPO	SET	INTERVALLER	VILA
Fokus: Anaerob kapacitet	Uppvärmning - t ex jogg/höga knän/spark i rumpan	5 min	Lugnt			
	Alternativ 1 Sprints+lätt jogg 60-60					
	Sprint	1 min	85-90% av maxhastighet	2	4-5	60 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 2 Sprints+lätt jogg 30-30					
	Sprint	30sek	90-95% av maxhastighet	2	8-10	30 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 3 Sprints+lätt jogg 15-30					
	Sprint	15 sek	95-100% av maxhastighet	3	10-12	30 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			
	Alternativ 4 Sprints+lätt jogg 15-15 (för den riktigt vältränade)					
	Sprint	15 sek	95-100% av maxhastighet	3	10-12	15 sek
	Återhämtning	5 min	Lätt jogg			

Styrketräning för barn – bu eller bä?

av Michail Tonkonogi och Helena Bellardini

Styrketräning för barn är ett kontroversiellt ämne som väcker känslor. I denna artikel utgår vi ifrån sju frågeställningar som vi kortfattat försöker besvara utifrån tillgängliga forskningsresultat inom området. En utförligare artikel med referenser finns publicerad i tidningen Svensk Idrottsforskning nr 1, 2007.

Fråga 1. Blir barn starkare av styrketräning?

En meta-analysstudie som omfattade totalt 28 studier om styrketräning av barn visar att det är ställt utom allt rimligt tvivel att barn blir starkare av styrketräning.

Fråga 2. Hur mycket starkare blir barn av styrketräning?

Majoriteten av studierna visar att styrkeökningar hos barn till följd av styrketräning ligger på mellan 14 och 30 %. Med tanke på att studierna varar någon eller några månader kan man säga att det är en betydande ökning. En generell slutsats är att barnen i relativa termer (procentuell ökning av styrka) är minst lika träningsbara som vuxna.

Fråga 3. Vilka mekanismer ligger bakom styrkeökningen hos barn?

Styrkeökning hos barn till följd av styrketräning kan framförallt härledas till neuromuskulär anpassning, dvs ett förbättrat samarbete mellan nervsystemet och muskulaturen. Med andra ord går det inte att göra ett prepubertalt barn till en kroppsbyggare då ökning av muskelmassa till följd av träning är obefintlig.

Fråga 4. Hur varaktiga är de träningsrelaterade styrkeökningarna hos barn?

Ett par studier har visat att skillnaden i styrkan mellan den tränade gruppen och kontrollgruppen minskade efter att den tränande gruppen avslutade sitt träningsprogram. En studie följde bl a upp två grupper pojkar från att de var 8 tills de var 10 år gamla. Den ena gruppen styrketränade 2 ggr/vecka under tre 12-veckors långa träningsperioder medan den andra gruppen fungerade som kontroll (Fig. 1). Resultaten visar att styrketräningsgruppen behöll sitt försprång i styrkan även mellan träningsperioderna.

Fråga 5. Varför ska barn styrketräna?

Tillräcklig styrka är en förutsättning för att ett barn ska kunna lära sig rätt rörelseteknik. Det är viktigt att ett barn redan från början lär sig rätt teknik då korrigering av ett felaktigt rörelsemönster är mycket arbetskrävande och långt ifrån alltid möjlig. Andra viktiga aspekter av styrketräning är dess skadeförebyggande effekt och påverkan på uppbyggnad av skelett.

Fråga 6. Hur ska barn styrketräna?

Studier rörande optimeringen av upplägget av styrketräning för barn är relativt få men de ger vissa indikationer angående belastningar och träningsfrekvensen. Moderata belastningar med större antal repetitioner samt styrketräning 2 ggr/vecka förefaller vara optimalt.

Fråga 7. ÄR DET FARLIGT?!!!

I en studie som var specifikt fokuserad på att undersöka eventuella faror med styrketräning hos barn undersökte man eventuella skador på skelett och muskler samt möjlig påverkan på hjärtkärtsystemets funktion, mognad, tillväxt, rörlighet, motorisk funktion. Resultaten visade att styrketräning inte hade några negativa effekter på någon av de undersökta parametrarna och att skaderisken i samband med styrketräning är obefintlig. I en omfattande sammanställning av flera studier jämförs skaderisken hos unga idrottare i olika idrottsgrenar och typer av träning. Resultaten visar att skaderisken vid styrketräning var 0,0035 skador/100 mantimmar träning. Detta kan jämföras med skaderisken vid fotbollsträning (6,20 skador/100 mantimmar träning). Det är för ett barn mer än 1500 ggr farligare att spela fotboll än att styrketräna!

SLUTORD

Både i USA och i Storbritannien rekommenderar betydande organisationer styrketräning för barn. I USA förordas styrketräning för barn 2-3 ggr per vecka, 20-30 min per pass. 6-15 repetitioner per set och 1-3 set per övning ska utföras. Belastningen bör ökas om barnet kan utföra 15 tekniskt korrekta repetitioner. Dessa rekommendationer skiljer sig inte nämnvärt från vad man skulle kunna rekommendera för en vuxen nybörjare. Det verkar vara på tiden att även i Sverige aktualisera frågor kring styrketräning för barn som bör mynna ut i en tydlig policy. En sådan policy från vetenskapligt håll skulle vara ett viktigt stöd för aktiva idrottare, tränare och föräldrar.

Michail Tonkonogi är docent i fysiologi, universitetslektor verksam vid LIVI, Högskolan Dalarna samt vid Åstrandlaboratoriet, GIH. Kontaktadress: mtn@du.se. Helena Bellardini är verksamhetsledare för LIVI, Högskolan Dalarnas Idrottsvetenskapliga Institut. www.livi.se



Lidingö Tennisklubb

VÅRA PARTNERS



SkandiaMäklarna

