

Træningsprogram for kommende håndbold- og fodboldelever:

Nedenstående træningsprogram ville være fordelagtigt at følge, inden I starter på VIES til august.

Inklusiv jeres klubtræning og kampe skal I alt i alt efterstræbe at komme til at træne fem gange i ugen, inden første skoledag. Ellers kan I blive ramt af overbelastningsskader.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
4	30 min. løb. + Gym.		30 min. løb. + Gym.			30 min. løb. + Gym.	
5	15 min. opv. løb. + 2x4 min. med 2 min. pause + Gym.			15 min. opv. løb. + 2x4 min. med 2 min. pause + Gym.			15 min. opv. løb. + 2x4 min. med 2 min. pause + Gym.
6		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym.		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym.		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym.	
7	40 min. løb + Gym		15 min. opv. løb. + 3x4 min. med 2 min. pause + Gym.		15 min. opv. løb. + 6x2 min. med 1 min. pause + Gym.		
8→	20 min. opv. løb + 2x10 min. 30/30 + Gym.			15 min. opv. løb. + 6x1 min. med 30 sek. pause + 6 min. 15/15 + Gym.		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym.	

Gymnastik, 2-3 sæt:

Skrå mave 2 x 20

Benløft på siden x 15

Tåvip på stol 2 x 15

Kropsspænding lige x 1 min

Foldekniv x 15

Lændeløft x 12

Haseøvelse x 10

Udfaldsskridt x 10

Flyver x 10

Armstrækkere 10

Rygbøjninger 15



Træningsprogram for kommende håndbold- og fodboldelever:

Nedenstående træningsprogram ville være fordelagtigt at følge, inden I starter på VIES til august.

Inklusiv jeres klubtræning og kampe skal I alt i alt efterstræbe at komme til at træne fem gange i ugen, inden første skoledag. Ellers kan I blive ramt af overbelastningsskader.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	30 min. løb. + Gym. (3 runder)		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym.		15 min. opv. løb. + 2x4 min. med 2 min. pause + Gym. (3 runder)		
2	30 min. løb. + Gym. (3 runder)			15 min. opv. løb. + 3x4 min. med 2 min. pause + Gym. (3 runder)			15 min. opv. løb. + 3x4 min. med 2 min. pause + Gym.
3	30 min. løb. + Gym. (3 runder)	15 min. opv. løb + 4x6 min. 30/30 + Gym.		15 min. opv. løb + 2x6 min. 15/15 + Gym.		20 min. opv. løb + 3x6 min. 30/30 + Gym. (3 runder)	
4	30 min. løb. + Gym. (3 runder)		15 min. opv. løb. + 4x4 min. med 2 min. pause + Gym. (3 runder)		15 min. opv. løb. + 8x2 min. med 1 min. pause + Gym.		
5	30 min. løb. + Gym. (3 runder)	20 min. opv. løb + 2x10 min. 30/30 + Gym.		15 min. opv. løb. + 8x1 min. med 30 sek. pause + 6 min. 15/15 + Gym. (3 runder)		20 min. opv. løb + 3x8 min. 30/30 + Gym.	

Gymnastik (dreng):

Skrå mave 2 x 25(40)

Benløft på siden x 15 (20)

Tåvip på stol 2 x 15 (20)

Haseøvelse x 10 (15)

Udfaldsskridt x 15 (20)

Flyver x 15 (20)

Kropsspænding lige x 1 min

Foldekniv x 15 (20)

Lændeløft x 15 (25)

Armstrækkere 20 (35)

Rygbøjninger 15 (20)