



Randers FC – Hjemmetræning for en U15 drengespiller

Ugedag	Tid	Indhold		
Mandag	Kl.1530	Core-træning	4x4	Celtic
Tirsdag	Kl.0900	Styrketræning	45 min løb	
	Kl.1530	Agility-træning	30 m sprints	Stair case
Onsdag	FRI			
Torsdag	Kl.0900	Core-træning	Styrketræning	
	Kl.1530	Agility-træning	30 m sprints	4x4
Freitag	Kl.1530	Celtic	Stair case	
Lørdag	Kl.1400	Core-træning	2x Yo-Yo-test III niveau 2 (10 min pause)	
Søndag	Kl.1100	Core-træning	45 min løb	

Løbetræning

30 m sprints	
Hvordan:	
1. Op mål 30 m (evt. mellem lygtepæle på en sti eller fortorv) - eller frem/tilbage i et straffesparksfelt	
2. Løb 30 m all-out	
3. Hold passiv pause (jogging) i 10 sekunder!!!	
4. Gentag 8 gange	

4x4	
Hvordan:	
1. Løb så hurtigt som muligt i 4 min i træk. Hold 2 min pause, hvor du går eller jogger.	
2. Gentag 4 gange	
Pres dig selv - du skal være så forpustet som muligt og løbe så hurtigt som muligt hele tiden	

45 min løb	
Hvordan:	
1. Løb 45 min i et tempo så du hele tiden er moderat forpustet	

Stair case-løb	
Hvordan:	
1. Løb 1 min med høj hastighed - Jog/gå i 1 min	
2. Løb 2 min med høj hastighed - Jog/gå i 1 min	
3. Løb 3 min med høj hastighed - Jog/gå i 1 min	
4. Løb 4 min med høj hastighed - Jog/gå i 1 min	
5. Gentag 1-4 i alt 4 gange (i alt 27 min inkl. pause)	
Pres dig selv - du skal være så forpustet som muligt og løbe så hurtigt som muligt hele tiden	

Celtic løb	
Hvordan:	
1. Op mål 40 m (svarende til bredden af et straffesparksfelt)	
2. På 15 sek = Løb 40 m - VEND - Løb 40 m tilbage	
3. Hold passiv pause i 15 sek.	
4. På 30 sek = Løb 40 m - VEND - Løb 40 m tilbage x 2!!!	
5. Hold nu 2 min pause	
6. Gentag 1-5 i alt 4 gange	

Core-Træning

Retningslinjer

Øvelserne laves i roligt tempo med fokus på stabilitet

Alle øvelser (i alt 12 stk) laves som angivet

Hvis der ikke står antal, så er det 10 rep (evt. på hvert ben)

Gentag rutinen 2 gange

	1. Knæbøj 1 Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen. Sæt: 2, Repe: 10
	2. Liggende etbens sænk Lig på ryggen med 90° i hofter og knæ. Placer føtterne på indersiden af hofteskammen. Træk navlen ind. Pust ud, sænk højre fod og stræk benet ud. Træk navlen ind så meget som muligt. And ind og bøj og hævet benet op til udgangsstillingen igen. Undgå at øge svajet i lænden. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet. Sæt: 2, Repe: 10 (med begge ben)
	3. Fire hydrant Stå på alle fire. Løft det ene ben ud til siden, mens bækkenet holdes stabilt. Marker slutstillingen og sænk benet. Gentag til modsatte side. Sæt: 2, Repe: 10 (med begge ben)
	4. Brostøtende diagonal løft Lig på ryggen med arme og fødder, med ryggen mod gulvet og bækkenet hævet mod loftet. Løft den ene arm ud til siden og stræk det modsatte ben. Hold stillingen i 3-5 sek. Gentag med modsat arm og ben. Sæt: 2, Repe: 10 (med begge ben)
	5. Planken midt diagonal løft, hænder - fødder, vekselende Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben. Sæt: 2, Repe: 10 (med begge ben)
	6. Rygliggende bækkenhævninger med bøjede knæ Lig på ryggen med armene over kors på brystet. Bøj hofter og knæ i en cirka 90 grader og placer den ene ankel på en stol. Det andet ben holdes op i luften. Aktiver bagsiden af låret og løft dig op således at bagdelen løftes fra jorden og overkroppen er strakt i luften. Sænk dig roligt ned igen. Sæt: 2, Repe: 10
	7. Udvaldt fremover Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet brænder du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er afgørende for bevægelsen. Sæt: 2, Repe: 10
	8. Mountain Climber Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftvis højre og venstre ben. Sæt: 2, Repe: 10 (på begge ben)
	9. Håndstøtende X-faktor (sideplanke m/ arm- og benløft) Løft dig op i sideplank med strakt arm og strakte ben. Løft så øverste arm og ben strakt op imod loftet. Sænk roligt ned igen. Gentag. Sæt: 2, Repe: 10 (med begge ben)
	10. Nordic quadriceps minuter I en knæstøtende position med ryggen i neutralstilling og hænderne i siden. I en kontrollert bevægelse læner du hele overkroppen bagover. Bevægelsen sker i knæledet. Returner derefter tilbage til udgangsstillingen. Sørg for at ryggen og hofterne holdes strakte igennem hele øvelsen. Hold pause imellem hvert sæt (30 sek.) Sæt: 2, Repe: 10
	11. Modificeret Copenhagen adduktion - på bæk Lig på siden med underarmen i gulvet og den øverste fod placeret ovenpå en bæk. Den nederste fod ligger på gulvet. Løft dig op til plankposition og før samtidig det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk roligt hoften og resten af benet ned igen. Sæt: 2, Repe: 10
	12. Blagår Stå på ét ben med en vægt i hver hånd. Hold ryggen ret og blikket fremad. Løft det bageste ben samtidigt med du bærer overkroppen gradvist fremover. Bøj knæet en anelse på det ben du står på. Hold ryggen ret mens du bærer dig fremover. Hele bevægelsen skal laves ud af hoftelæddet. Ret overkroppen op igen mens du sænker benet tilbage til startpositionen. Vægt: 1 kg. Sæt: 2 sæt på hver ben, Repe: 10



Cirkeltræningsrutine

Retningslinjer

Fuld tryk på

Alle øvelser (i alt 12 stk) leves som angivet


undtagen One-leg stand, der laves som 1-bens squat (dynamisk)

Gentag rutinen 6 gange


Hold 60 sek. pause mellem hvert sæt

Jedi

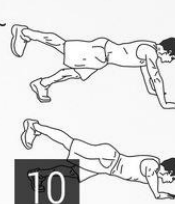
~ May the force be with you ~




20
low squat / jump thrust




30 sec
push-up plank




10
raised leg push-ups




20
woodchoppers




20
low side-to-side lunges




60 sec
one leg stand
30 sec each side



20
sit-ups



20
side jackknives



20
planks w/ rotations

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 10 sets rest between sets up to 60 seconds