

Fys-program Fas 1-4 Beachvolleyboll - HARD

Här följer ett fys-program speciellt utformat för beachvolleybollspelare.

Målet är att du ska öka din stabilitet i alla beachvolleybollmoment. Du ska kunna slå hårdare med mer precision, du ska kunna hoppa högre, röra dig snabbare och orka mer under längre perioder. Programmet sträcker sig över en försäsong Oktober till April (28veckor) och innehåller fyra faser, grundstyrka 1, grundstyrka snabb, grundstyrka snabb+snabbstyrka samt maxstyrka+snabbstyrka.

Hur mycket förbättringar du gör beror på många faktorer.

Din motivation, ditt sätt att träna, dina personliga fysiska förutsättningar, antal pass i veckan, din återhämtningsförmåga, din kosthållning, din mentala balans mm

Du kan välja på två olika upplägg, **MIDDLE** (common träning) and **HARD** (elit och proffs)

Fas 1: Grundstyrka, 8 veckor

Under denna fasen lär du dig tekniken i övningarna. Du ser till att leder och ligament lär sig klara av belastning. Du "bygger" även muskelmassa.

Du lär dig att andas rätt och du utför övningarna i lagom takt, ej snabbt - **teknik i fokus**

Du som tränat mycket förrut kan förkorta fas 1 och efter två veckor gå in på fas 2!

Fas 2: Grundstyrka – snabb, 4 veckor

Nu har du lärt dig tekniken och att andas rätt. Dina muskler, leder och ligament är vana vid hård träning och du kan nu börja utföra övningarna i snabbare tempo.

Du ska nu utföra alla övningarna så explosivt du kan OBS!!! Det är oerhört viktigt att du behåller din teknik. Inga snabba felaktiga rörelser, då kan du skada dig.

Fas 3: Grundstyrka -snabb + snabbstyrka, 6 veckor

Du fortsätter som i fas 2 med skillnaden att du nu lägger till övningar där du med lätta vikter utför beachvolleyboll-rörelser med maximal hastighet.

Fas 4: Maxstyrka + snabbstyrka, 10 veckor

När du börjar träna maxstyrka är det för att ytterligare maximera din snabbhet och styrka i dina rörelser. I stället för 8-10 repetitioner/set som i fas 1, 2 och 3 gör du nu 2-4 rep/set beroende på övning. Du fortsätter med snabbstyrkan som i fas 3.

Träningsupplägg HARD Fas 1 & 2

Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Bröst

Bänkprens eller hantelprens	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____

Axlar

Hantelprens eller stång	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____
Hantel Flyes	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____

Triceps

Pull Over	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____
Tricepsdrag	10rep	3set	Startvikt____ Målvikt____
Dips	Max	3set	

Mage

Sittupps	Max	3set	(1.Raka, 2 sneda 3.Varannan rak/sned)
----------	------------	-------------	---------------------------------------

Fötterna på en bänk, ej spänna fast dem.

När du klarar 50x3st kan du lägga på en vikt.

Streching 10-20min

Dag 2

Uppvärmning, lätt jogg 5-10 min

Löpning 5km

Streching 40 min eller ett yogapass

Dag 3

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Rygg

Lathsdrag	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	Max	3set	Startvikt____	Målvikt____

När du klarar 15x3st kan du lägga på en vikt

Vader Stående	15rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	15rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Streching 10-20min

Dag 4

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Ben

Benpress	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Bencurl	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Hamstringcurl (Baksida)	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	10rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
---------------------------------	--------------	-------------	---------------	-------------

Streching 10-20min

Träningsupplägg HARD Fas 3

Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Bröst

Bänkprens eller hantelprens	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Axlar

Hantelprens eller stång	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Hantel Flyes	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Triceps

Pull Over	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Tricepsdrag	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Dips	Max	3set		

Mage

Sittupps med vikt	15rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
-------------------	--------------	-------------	---------------	-------------

Fötterna på en bänk, ej spänna fast dem.

Streching 10-20min

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 2

Uppvärmning, lätt jogg 5-10 min
Löpning 5km
Streching 40 min eller ett yogapass

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 3

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Rygg

Lathsdrag	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	12rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Vader Stående	12rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	12rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Streching 10-20min

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 4

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Ben

Benpress	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Bencurl	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Hamstringcurl (Baksida)	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
---------------------------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Streching 10-20min

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Träningsupplägg HARD Fas 4

Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Bröst

Bänkpress eller hantelpress	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Axlar

Hantelpress eller stång	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Hantel Flyes	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Triceps

Pull Over	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Tricepsdrag	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Mage

Sittupps	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
----------	-------------	-------------	---------------	-------------

Fötterna på en bänk, ej spänna fast dem.

Streching 10-20min

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 2

Uppvärmning, lätt jogg 5-10 min

Löpning 5km

Streching 40 min eller ett yogapass

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 3

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Rygg

Lathsdrag	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	8rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Vader Stående	6rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	6rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Streching 10-20min

nabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand

Dag 4

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

Ben

Benpress	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Bencurl	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
Hamstringcurl (Baksida)	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____

Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	2-4rep	3set	Startvikt____	Målvikt____
---------------------------------	---------------	-------------	---------------	-------------

Streching 10-20min

Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand