

## Fys-program Fas 1-4 Beachvolleyboll - MIDDLE

### 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 återhämningsförmåga, 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 MIDDLE Fas 1 & 2

### Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

#### Bröst

Bänkprens eller hantelprens	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____

#### Axlar

Axelprens (Stång/hantlar)	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____
Hantel Flyes	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____

#### Triceps

Pull Over	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____
Tricepsdrag	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____

#### Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____ Målvikt____
---------------------------------	--------------	-------------	---------------------------

#### Mage

Sittupps	<b>Max</b>	<b>3set</b>	(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 Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

#### Rygg

Lathsdrag	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	<b>Max</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

När du klarar 15x3st kan du lägga på en vikt

#### Ben

Benpress	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	<b>10rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader Stående	<b>15rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	<b>15rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

### Streching 10-20min

## Träningsupplägg MIDDLE Fas 3

### Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

#### Bröst

Bänkpress eller hantelpress	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Axlar

Axelpress (Stång/hantlar)	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Hantel Flyes	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Triceps

Pull Over	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Tricepsdrag	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
---------------------------------	-------------	-------------	---------------	-------------

#### Mage

Sittupps	<b>15rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Fötterna på en bänk, ej spänna fast dem.				

Streching 10-20min

**Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand**

## Dag 2

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

### Rygg

Lathsdrag	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	<b>12rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

### Ben

Benpress	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader Stående	<b>12rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	<b>12rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

Streching 10-20min

**Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand**

## Träningsupplägg MIDDLE Fas 4

### Dag 1

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

#### Bröst

Bänkpress eller hantelpress	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Pec Deck eller Cabelcross	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Axlar

Axelpress (Stång/hantlar)	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Hantel Flyes	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Triceps

Pull Over	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Tricepsdrag	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

#### Biceps

Hantelcurl eller Curl med stång	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
---------------------------------	---------------	-------------	---------------	-------------

#### Mage

Sittupps	<b>8rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Fötterna på en bänk, ej spänna fast dem.				

Streching 10-20min

**Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand**

## Dag 2

Uppvärmning Rodd, löpning eller cykling 5-10 min

### Rygg

Lathsdrag	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rodd	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Rygglyft	<b>6rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

### Ben

Benpress	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Knäböj	<b>2-4rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader Stående	<b>6rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____
Vader sittande	<b>6rep</b>	<b>3set</b>	Startvikt____	Målvikt____

Streching 10-20min

**Snabbstyrka genomförs i samband med beachvolleybollträningen i sand**