

Här ser du ett träningsprogram anpassat för fotbollsspelare om målsättning att bygga muskler och bli starkare

För bättre resultat träna 3 gånger i veckan.

Grunden i ett bra träningsprogram för framgångsrik muskeluppbyggnad är ett genomtänkt förhållande mellan volym och frekvens. Volym är den mängd repetitioner du utför under ett träningspass och frekvens är hur många gånger i veckan du tränar samma muskelgrupp.

Om passet

Bröst/ Biceps, Axlar/ Back, Ben/ Triceps är ett koncept där hela kroppen tränas under ett pass . Precis som namnet är fotboll relevant

Val av vikt

Börja på en vikt där du med en viss marginal klarar de utsatta set- och repetitioner angivelserna.

När du klarar seten och repsen på en viss vikt kan du höja vikten till nästa pass.

Klarar du t.ex. 2x16 i knäböj 50 kg så kan du höja till 55 kg nästa pass.

Var mer noggrann med att öka vikterna i de större övningarna, som knäböj, marklyft och bänkpress, medan du i mindre övningar, som benspark och omvända flyes, kan fokusera mer på att hitta rätt känsla.

Utförande

Innan du börjar bör du tillägna lite tid åt att lära dig tekniken i övningarna. Många övningar t.ex. knäböj, marklyft och militärpress är teknisk svåra och har en hög skaderisk om de utförs felaktigt. Vissa övningar går att byta ut mot liknande övningar i maskin.

Gymwourkout 2-3 dagar/ Vecka

+

Cardio promenad 3 dagar 3-45minuter

Mojo Deylam

Idrottsinstruktör/ PT

073-7624642

mj.deylam@hotmail.com

Insta: @bodyband.se

Gym träning till fotbollspelare
Gånger per vecka 2-3 dagar
Repetition per övningar 2x16 reps
Vilotider per övning 30-60 sekunder
2set x 16reps 45 sekunder vilotid

Uppvärmning 10 minuter

MOVE 1

Leapfrog



MOVE 2

Bosu Burpie Pushup



MOVE 3

Power Knee Tap 'n' Touch



MOVE 4

On-Guard Lunges



MOVE 5

Tricep Dip and Reach



MOVE 6

Climb the Mountain



MOVE 7

Plank Row and Leg Lift



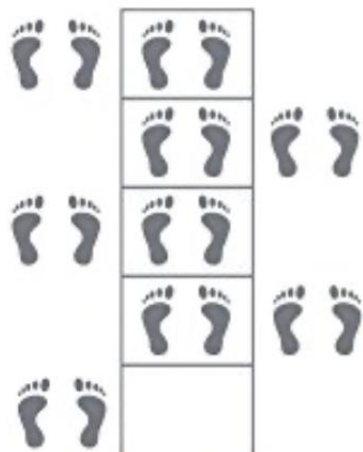
Snabbafotter



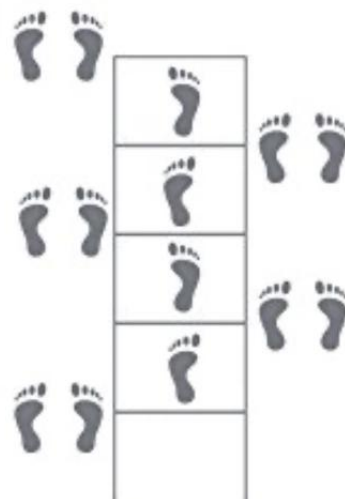
Hopscotch Drill



In-out Drill



Lateral Feet Drill

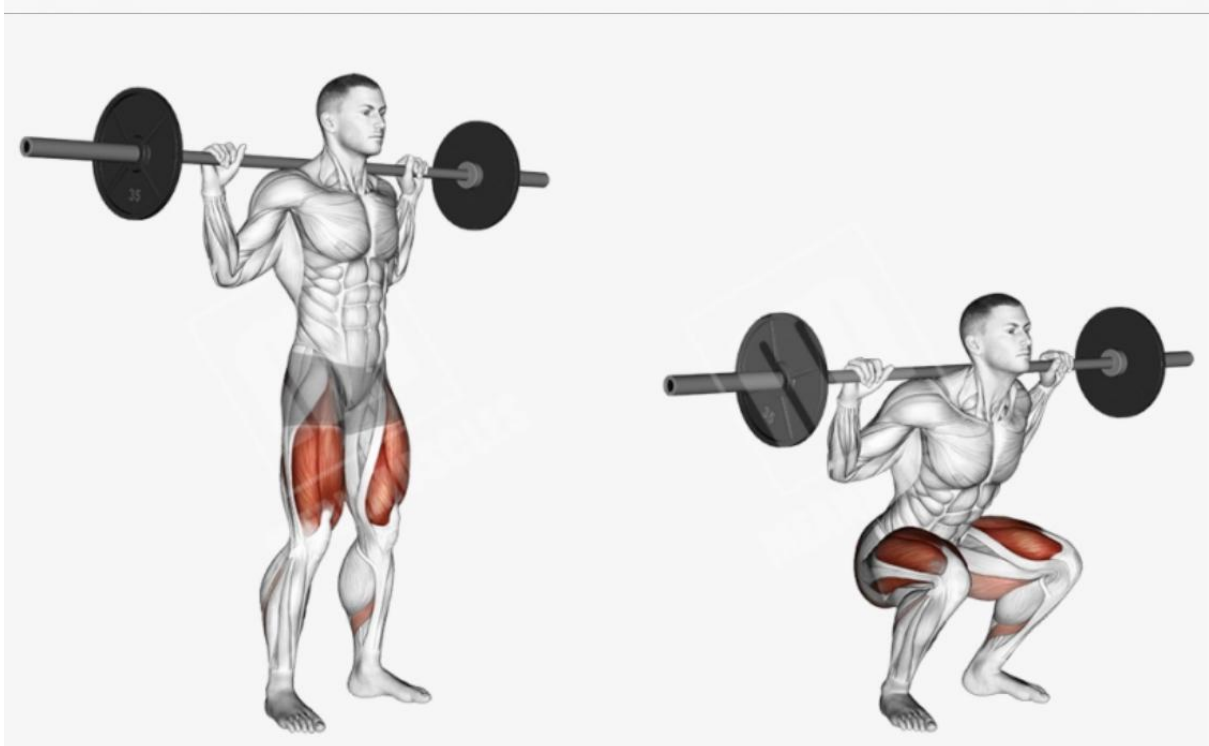


Tango Drill

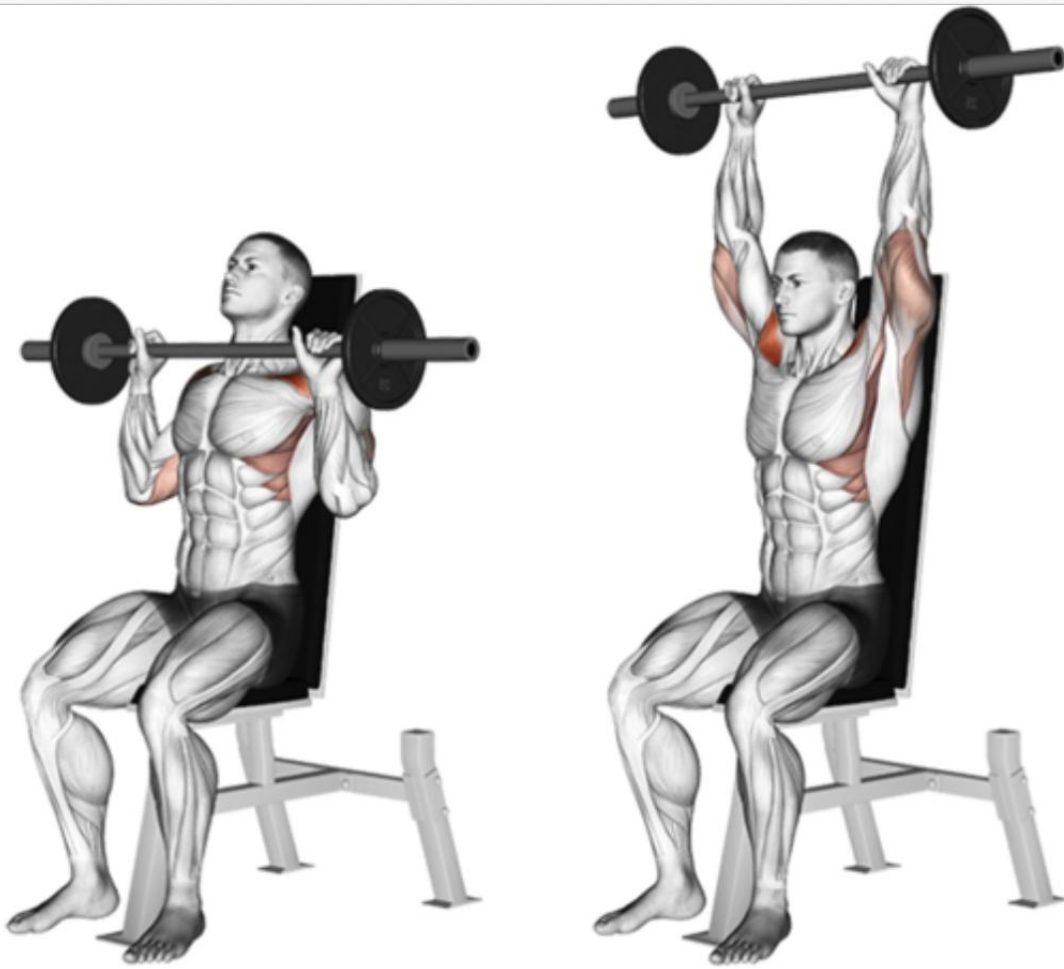


Five Count Drill

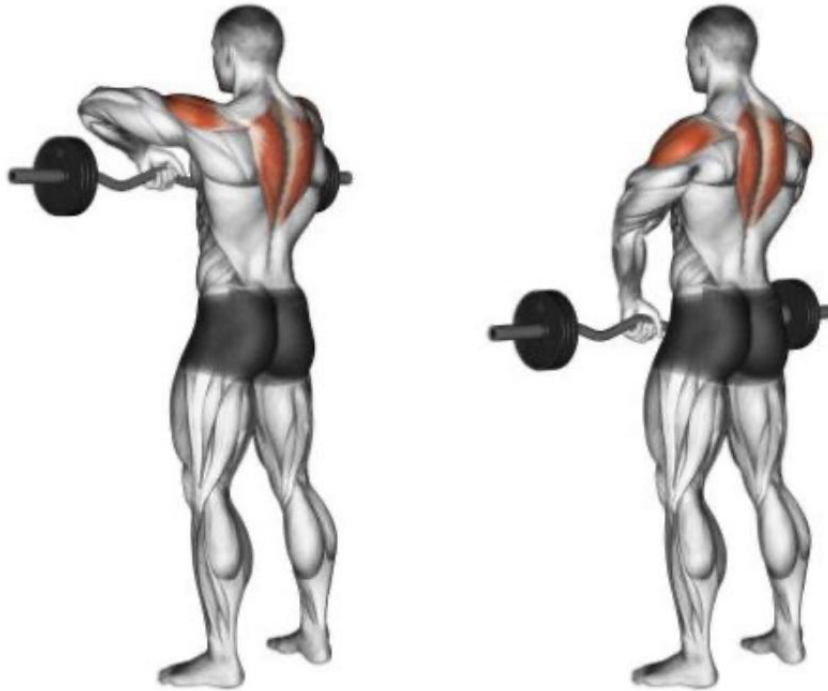
1.Rygg knäböj med Skivstång



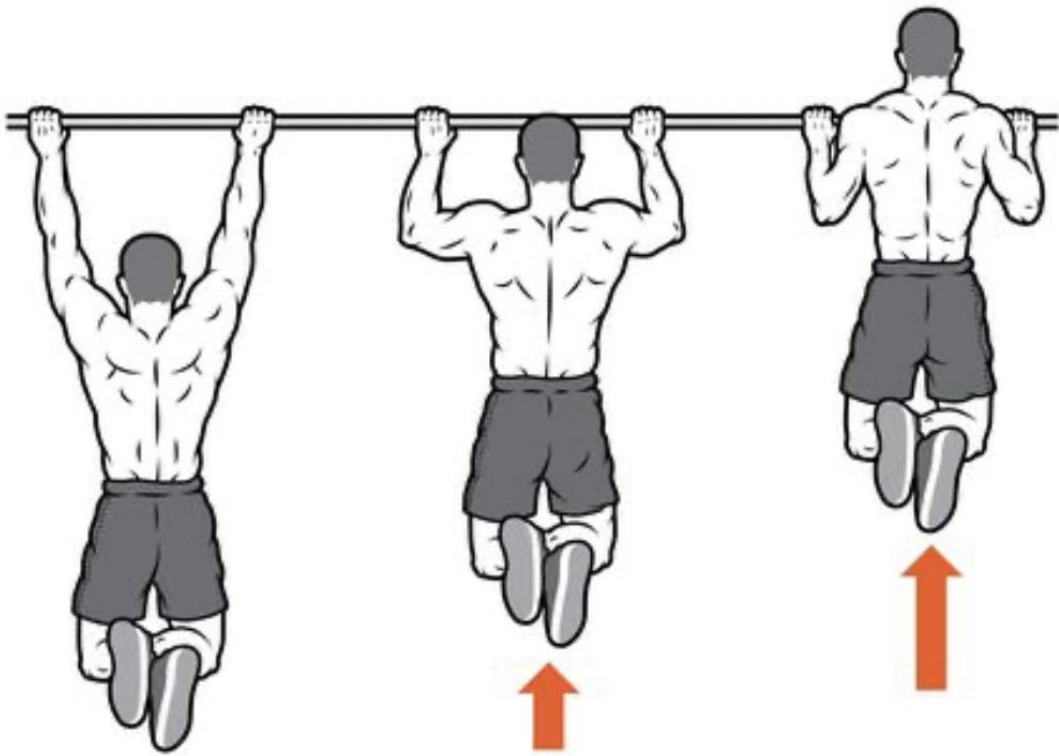
2-Militär axelpress skivstång



3. Stående skivstångsrodd



4. Chins



THE BOTTOM

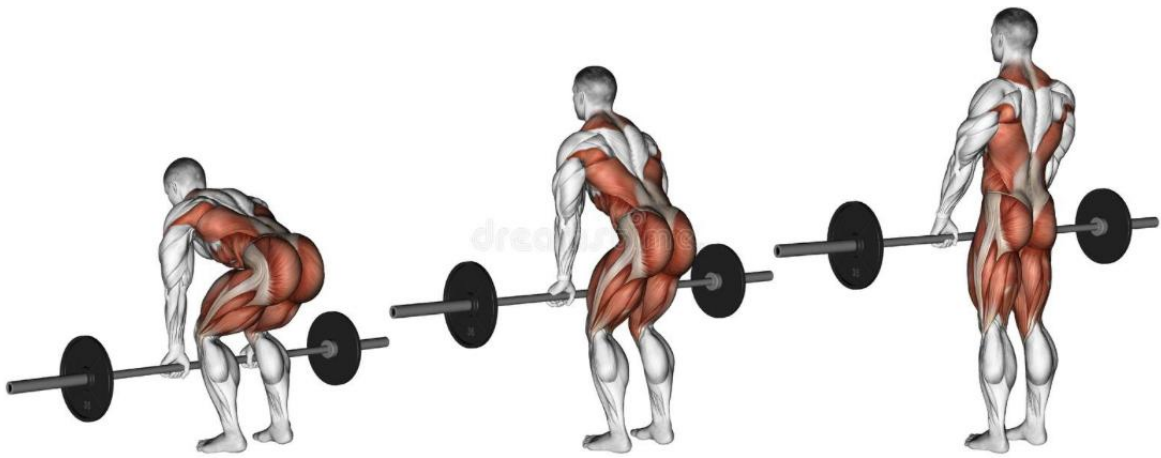
HALFWAY UP

THE TOP

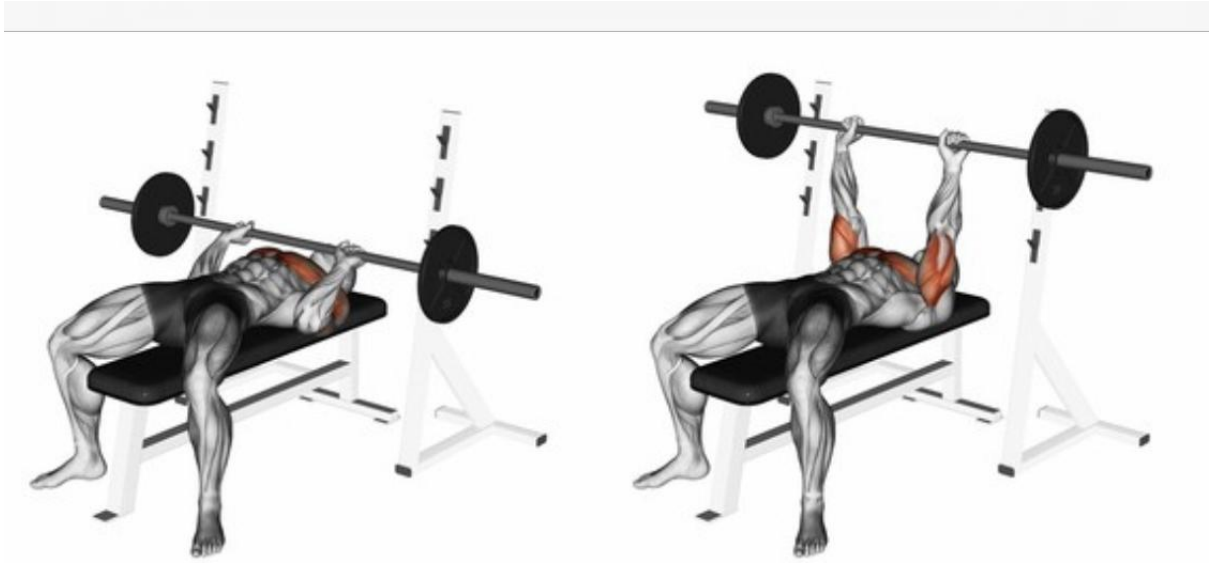
5. Framåtlutande hantellyft åt sidan



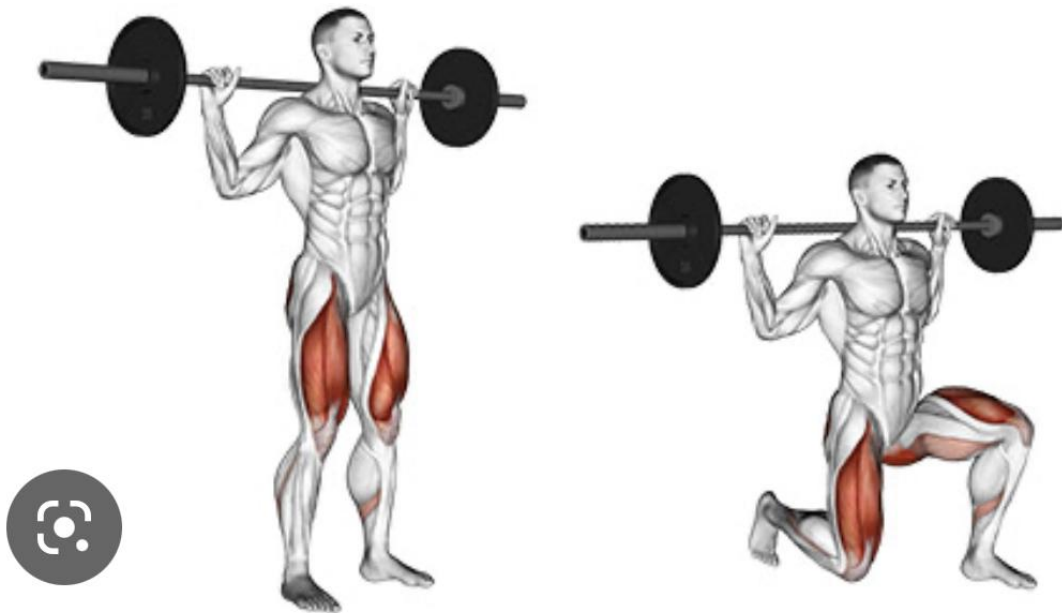
6. Marklyft med skivstång



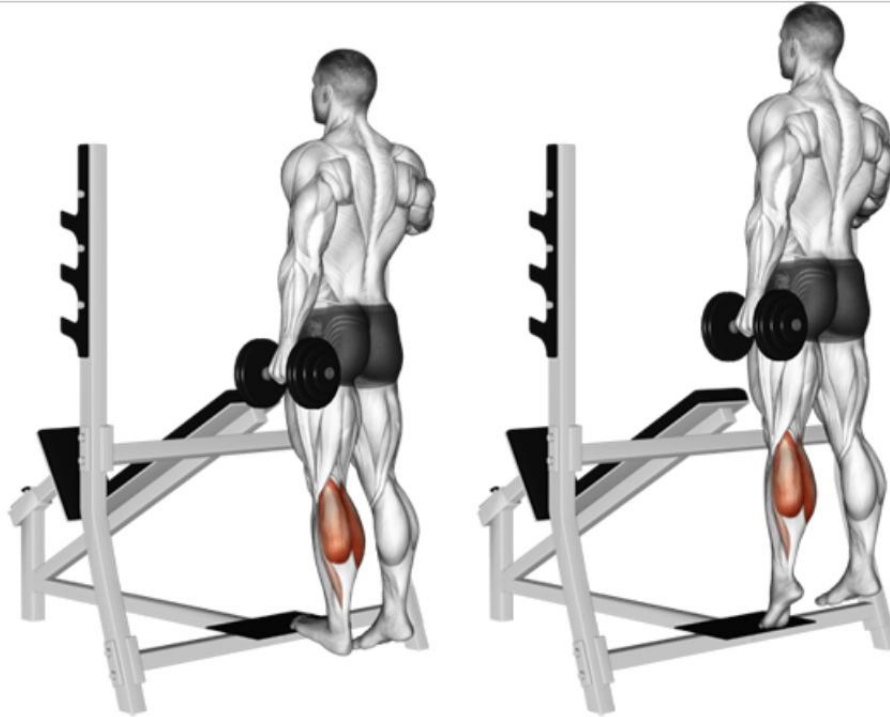
7. Bänkpress med skivstång



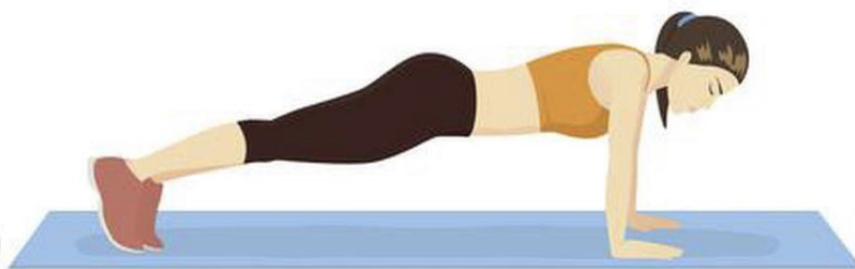
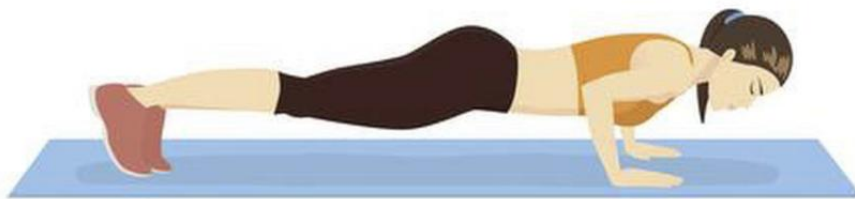
8. Utfallssteg framåt skivstång



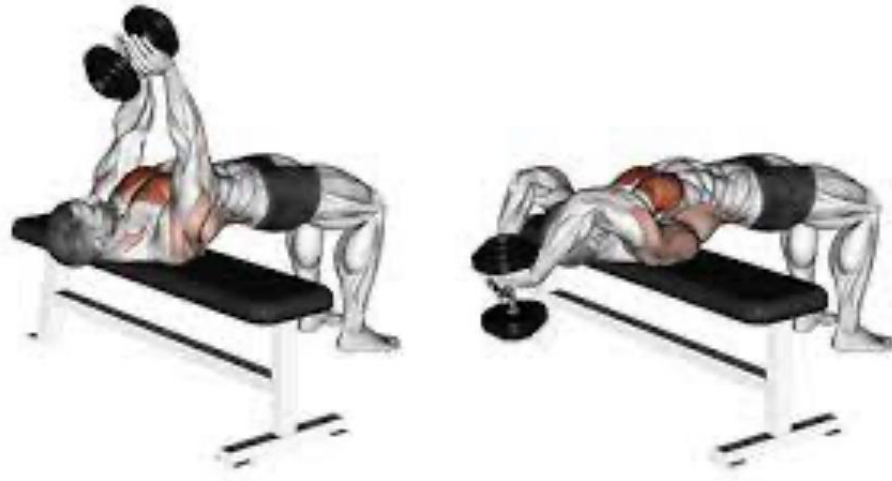
9. Vadpress dumbbell



10. Armhävningar



11.Rygg pullover med dumbbell

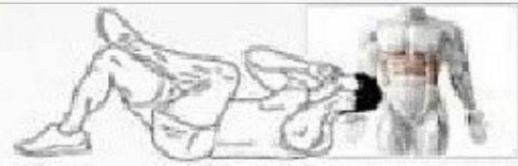


12.Cardio Treadmill 45 minuter

45 Minute Super Speedy Treadmill Walk		
(Covers approx. 3.2 miles / 5k distance)		
Minutes	Speed (mph)	Incline (%)
0:00 - 5:00	4.0	5.0
5:00 - 7:00	4.5	3.0
7:00 - 9:00	4.5	5.0
9:00 - 11:00	4.5	7.0
11:00 - 16:00	4.0	10.0
16:00 - 21:00	4.2	8.0
21:00 - 22:00	4.5	4.0
22:00 - 23:00	4.8	4.0
23:00 - 24:00	4.5	4.0
24:00 - 25:00	4.8	4.0
25:00 - 26:00	4.5	4.0
26:00 - 27:00	4.8	4.0
27:00 - 29:00	3.8	10.0
29:00 - 31:00	3.9	8.0
31:00 - 33:00	4.0	6.0
33:00 - 35:00	4.1	4.0
35:00 - 38:00	4.8	2.0
38:00 - 40:00	4.5	2.0
40:00 - 45:00	4.0	2.0



30 knee crunches



30 cross crunches



20 leg raises



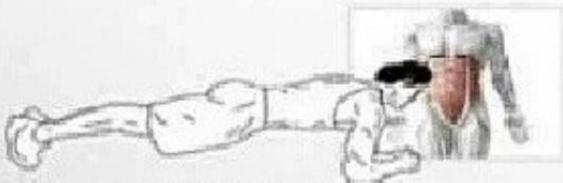
20 cycling cross crunches



30 flutter kicks



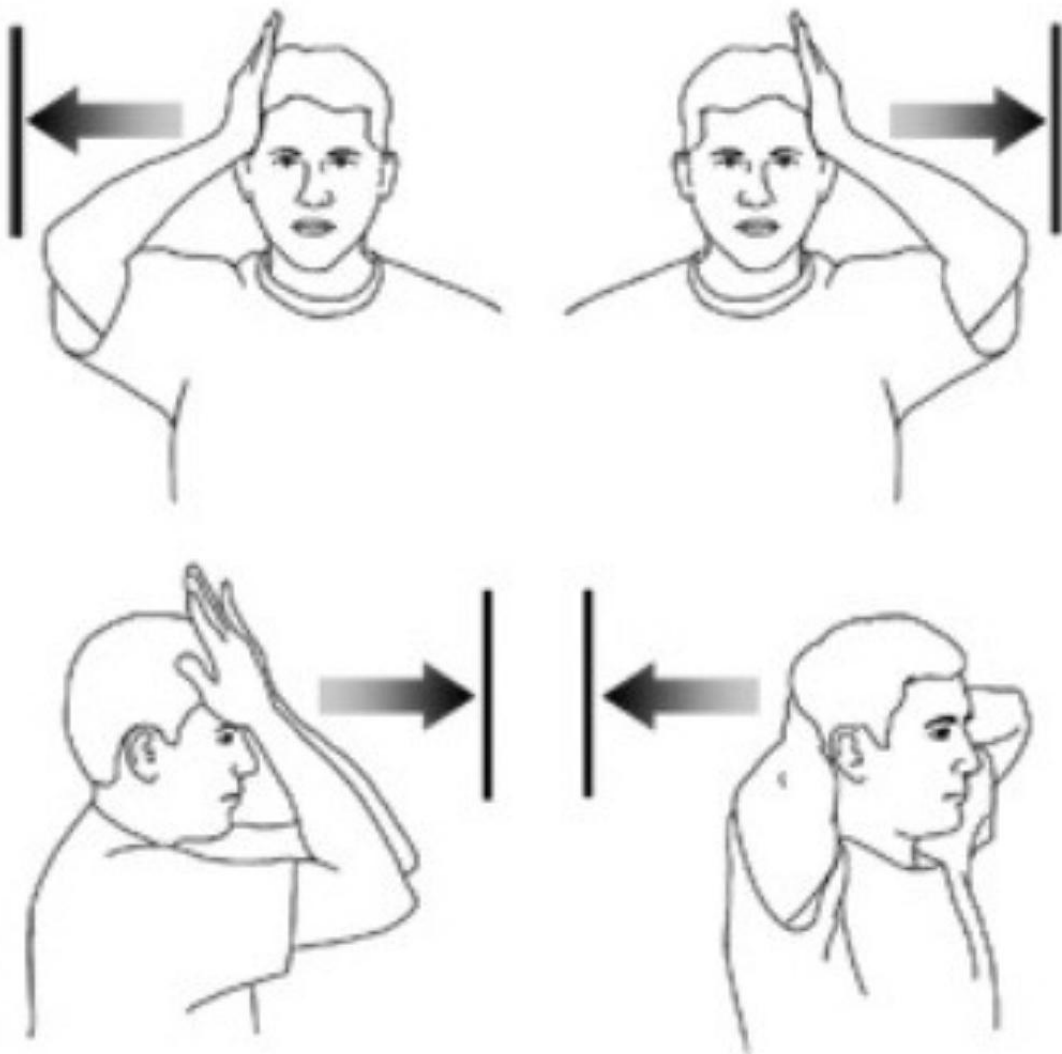
20 heel touches



60sec plank



20 supermen



14. Återhämtning



Mojo Deylam

Idrottsinstruktör/ PT

073-7624642

mj.deylam@hotmail.com

Insta: @bodyband.se

Referenser

Sources

1. Greek Athletes and Athletics by H.A. Harris. pp. 110–113.
2. There are seemingly endless stories of Milo's feats of strength and although some of them are certainly embellished (his daily diet reportedly included 20 pounds of meat, 20 pounds of bread, and 18 pints of wine), there is no doubt that Milo was one of the greatest strength athletes of his time and that the lessons we learn from his stories hold true today.
3. Human biology (5th edition) by Daniel Chiras. p. 229.
4. My image of the bucket was inspired by the original idea of the stress and recovery bucket mentioned in Paul Chek's book, How to Eat, Move and Be Healthy!