



## Styrketränningsprogram - Stark Fäktare

Välj en av nedanstående uppvärmningsrutiner:

	<b>Reps x</b>
<b>Uppvärmning 1 - rumpaktivering (fokus rumpa i alla övningar)</b>	<b>Set</b>
Glute bridge (höftlyft från golvet utan bänk)	12x1
Kissande hunden	10x1
Bird dog	10x1
Plankan med benen ihop och spänd rumpa (järnet i 15 sek)	15 sek
Sidoplanka med spänd rumpa 20 sek	20 sek
Knäböj med kroppsvikt (använd rumpan som nu ska kännas aktierad till max)	10x1

### Uppvärmning 2 - rumpaktivering (alternativ till uppvärmning 1 – fokus rumpa)

Frog pumps	15x1
Sidledes gummibandsgång 15m (raka ben)	15m
Sidledes gummibandsgång 15m (böjda ben, rak rygg)	15m
Prone (magliggandes - böj ett ben i 90 grader å för med skinkan uppåt 5 cm och spänn)	10x1
Knäböj med kroppsvikt (använd rumpan som nu ska kännas aktiverad till max)	10x1

### Uppvärmning 1 – länkar

<https://www.youtube.com/watch?v=8bbE64NuDTU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MbJpoa0YALQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=wiFNA3sqjCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g>

<https://www.youtube.com/watch?v=R1v152b72lo>

### Uppvärmning 2 – länkar

<https://www.youtube.com/watch?v=HyCiZVMMDW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=UXMb07mgHag>

Samma som länken ovan fast med böjda ben (90 grader, jobbigt!) och rak rygg

<https://www.youtube.com/watch?v=cKXodgVldHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=R1v152b72lo>



## Styrketränningsprogram

Med styrkeinstruktörs hjälp introduceras fäktaren i följande program:

1. Hip thrust 8x3 (reps x set)
2. Knäböj 5x5
3. Marklyft 5x1
4. Bänkpress 5x3
5. Bänkdrag\* 5x5
6. Nordic Hamstrings (Finnen) 5x2
7. Sliding leg curl\*\* 5x2

2 minuters vila mellan seten.

Övning 1-5 ovan följer ett särskilt protokoll enligt nedan (se även separat Exceldokument):

Fäktaren börjar med 80% av vad fäktaren klarar att göra 5 repetitionsmaximum (5 RM). Alltså gör fäktaren 5 RM på 100 kg börjar fäktaren med 5x5 på 80 kg. Sedan ökar fäktaren med 2,5 kg i veckan och när fäktaren inte klarar en övning 5x5 (det ska ej vara till failure utan innan), tex. 5, 5, 5, 4, 4. går man ner till 90% nästa gång och därefter ökar man 2,5 kg i veckan på nytt.

Är fäktaren nybörjare räcker stängen som enda motstånd. Exempel:

Vecka	Övning	Vikt	Antal repetitioner
1	Knäböj	20 kg	5,5,5,5,5
2	Knäböj	22,5 kg	5,5,5,5,5
3	Knäböj	25 kg	5,5,5,5,5
4	Knäböj	27,5 kg	5,5,5,5,5
5	Knäböj	30 kg	5,5,5,4,4
6	Knäböj	27,0 kg* (90% av vikten vecka 5)	5,5,5,5,5
7	Knäböj	30 kg	5,5,5,5,5
8	Knäböj	32,5 kg	5,5,5,5,5

\*Avrundas till 27,5 kg om det inte finns en kilosvikt (brukar vara 1,25kg skivor som är det minsta).



## Utrustning

En investering för klubben som innefattar skivstångsställning, underlagsmatta av rätt typ, en 20 kg-skivstång (av bra kvalitet!) och vikter.

*\*SOK:s beskrivning av bänktåg: Testpersonen ligger på mage på en upphöjd bänk. Skivstången ska kunna hänga fritt utan att vidröra golvet. Från detta läge ska testpersonen*

*dra skivstången upp mot bänken så att stången nuddar bänkens undersida. Bänkens tjocklek får vara högst 70 mm. Lyftet ska utföras så att testpersonen ligger kvar med hela kroppen mot bänken. Draget utförs sedan med både skuldror och armar involverade.*

*\*\*Öka svårighetsgraden successivt <https://www.t-nation.com/training/hamstring-hell-sliding-leg-curls>*