

## HF2 - Idræt C - hurtigere 40 yard dash på 8 uger

| Periode:                     | Grundform | Opbygning   | "Konkurrence"     |
|------------------------------|-----------|-------------|-------------------|
| Uge                          | 1-4       | 5-7         | 8                 |
| Frekvens (antal træningspas) | 4-6       | 5-6         | 3-5               |
| Intensitet                   | Moderat   | Moderat-Høj | Lav-Moderat       |
| Test mandag uge 1            |           |             | Test mandag uge 9 |

### Overordnet periodeplan

### Ugeplaner

| Ugeplan: Grundform – uge 1-4 |                                          |           |             |
|------------------------------|------------------------------------------|-----------|-------------|
| Dag                          | Træning                                  | Varighed  | Intensitet  |
| Mand.                        | Underkrop styrke+sprint A                | 1-2 timer | Moderat-Høj |
| Tirsdag                      | Overkrop styrke                          | 1-2 timer | Moderat-Høj |
| Ons.                         | Hvile                                    |           |             |
| Tors.                        | Underkrop styrke+sprint B                | 1-2 timer | Moderat-Høj |
| Fred.                        | Overkrop styrke                          | 1-2 timer | Moderat-Høj |
| Lørd.                        | Sprint/agility/Football drills/<br>hvile | Ca 1 time | Lav-Moderat |
| Sønd.                        | Hvile                                    |           |             |

### Ugeplan: Opbygning – uge 5-7

| <i>Dag</i> | <i>Træning</i>                          | <i>Varighed</i> | <i>Intensitet</i> |
|------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Mand.      | Underkrop styrke+sprint teknik          | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Tirsdag    | Overkrop styrke                         | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Ons.       | Sprint C                                | Ca 30 min       | Høj               |
| Tors.      | Underkrop styrke+sprint teknik          | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Fred.      | Overkrop styrke                         | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Lørd.      | Sprint D/teknik/agility/Football drills | Ca 1 time       | Moderat           |
| Sønd.      | Hvile                                   |                 |                   |

### Ugeplan: "Konkurrence" – uge 8

| <i>Dag</i> | <i>Træning</i>                 | <i>Varighed</i> | <i>Intensitet</i> |
|------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|
| Mand.      | Underkrop styrke+sprint teknik | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Tirsdag    | Overkrop styrke                | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Ons.       | Sprint teknik/hvile            | Ca 30 min       | Lav-Moderat       |
| Tors.      | Underkrop styrke+sprint teknik | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Fred.      | Overkrop styrke+sprint teknik  | 1-2 timer       | Moderat-Høj       |
| Lørd.      | Let jog/hvile                  | Maks 30 min     | Lav               |

## HF2 - Idræt C - hurtigere 40 yard dash på 8 uger

|       |       |  |  |
|-------|-------|--|--|
| Sønd. | Hvile |  |  |
|-------|-------|--|--|

### "Ordbog"

| <i>Udtryk</i> | <i>Forklaring</i>                                                                                                                                                                 | <i>Pause</i>   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Sprint A      | 5x40 yard dash                                                                                                                                                                    | 3 min          |
| Sprint B      | 7x15 yard dash                                                                                                                                                                    | 2-3 min        |
| Sprint C      | 10x40 yard dash                                                                                                                                                                   | 3-5 min        |
| Sprint D      | 12x50 yard dash                                                                                                                                                                   | På minuttet    |
| Sprint teknik | "Langsom" sprint, gå med prowler, stance og get-offs                                                                                                                              | 1-4 min        |
| Prowler       | <a href="http://johnwelbourn.powerathlethq.com/files/2013/02/POWER-ATHLETE-GARAGE-GYM3.jpg">http://johnwelbourn.powerathlethq.com/files/2013/02/POWER-ATHLETE-GARAGE-GYM3.jpg</a> |                |
| Get-offs      | Sprint start. De to første skridt i et sprint.                                                                                                                                    | 10-30 sekunder |

#### Noter:

I min styrketræning har jeg også plyometrisk træning. En gang i november måned starter Football træningen igen.

Start -

Vægt:

Tid:

Slut -

Vægt:

Tid:

N.B.: ovenstående er kun en skabelon. I må gerne tilpasse det så det bedre passer til jer.