

# DUAL CAREER

## Talent, elitesport og uddannelse

Folkeskolens 8., 9. og 10. klasse.  
Ungdomsuddannelse – gymnasium,  
HF, handelsskole, teknisk skole.



**BASIS TRÆNINGSPROGRAM**

**GUIDELINES**

**&**

**GODE RÅD**

## Basis træningsprogram

Husk altid at koordinere med din specialtræner/klubtræner hvis du vil lave selvtræning. Uanset om det er som supplement til din normale træning eller i ferier og sæsonpauser. Dette program er bygget op af serier med 3 øvelser, som skal laves i den angivne rækkefølge uden pause. Pause forekommer efter at alle 3 øvelser er fuldendt. Programmet kan udføres 2-3 gange ugentligt.

**”koordinér Med din træner inden du benytter dette basisprogram”**

Langt de fleste idrætsudøvere har gavn af at kunne udføre bevægelserne udvalgt til dette program. Øvelserne er udvalgt med den hensigt, at de skal træne bevægelserne i de 3 basale vægtøvelser som alle elite og professionelle idrætsudøvere skal kunne udføre, nemlig: squat, frivend

og bænkpres. Er du en ung udøver, som endnu ikke laver squat, frivend eller bænkpres, eller netop er startet på disse, er disse øvelser perfekte til at opbygge en god basisform til senere at kunne udføre dem i træningslokalet. Er du derimod øvet i de 3 basale vægtøvelser, kan dette program være en fin erstatning, hvis du er på ferie, og ikke har tilgang til et træningslokale med det nødvendige udstyr.

**”Øvelserne i programmet er perfekte til at opbygge en god basisform”**

I dette program er der lagt vægt på kontrolleret hurtighed og eksplosivitet. I de fleste sportsgrene er det vigtigt at kunne udvikle kraft hurtigt (RFD), da dette hjælper idrætsudøveren med fx at reagere hurtigt på uventede situationer, og i det hele taget bevæge sig hurtigere end en

eventuel modstander. Kan du bevæge dig hurtigt, kan du slå, Sparke og kaste hårdere. Ved driblinger og finter kan du bedre være i stand til at passere en modstander, og ved hop vil din evne til at hoppe længere og højere øges.

**”Fokus på hurtighed – evnen til at reagere hurtigt på uventede reaktioner”**

Centralt fokus i dette program er kvalitet i udførelsen af øvelserne. Har du problemer med f.eks. at komme dybt i en squat, er det bedre at lave halve squats, hvis dette er med til at bibeholde kvaliteten af øvelsen. Derudover er det vigtigt at have fokus på en god og fjedrende landing i alle hoppeøvelser.

**”Kvalitet i udførelsen af øvelserne er yderst vigtig”**

**\*OBS\*** 10-15 min opvarmning bestående af let løb og dynamisk udstrækning inden start



# Indhold

*Serier og øvelser*

## 1. serie

1. Squat

2. Vertikal hop – begge ben

- Vidreudvikling af ovenstående øvelse: Vertikal hop – ét benshop, land på begge

3. Armbøjninger

## 2. serie

1. Ét-bens balance

2. Frøhop

- Vidreudvikling af ovenstående øvelse: Frøhop – ét benshop, land på begge

3. Pull-ups

- Er pull-ups for vanskelige for dig, kan du lave: Træk til bordkant

## 3. serie

1. Lunges

2. Hop lunges

3. Glute bridges

## Core serie

1. Dynamisk planke

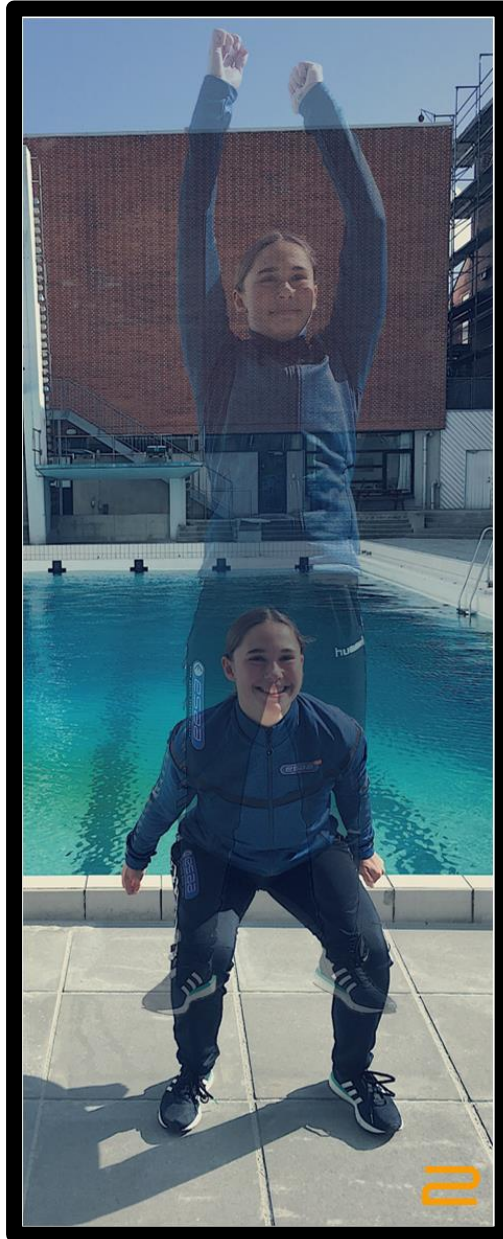
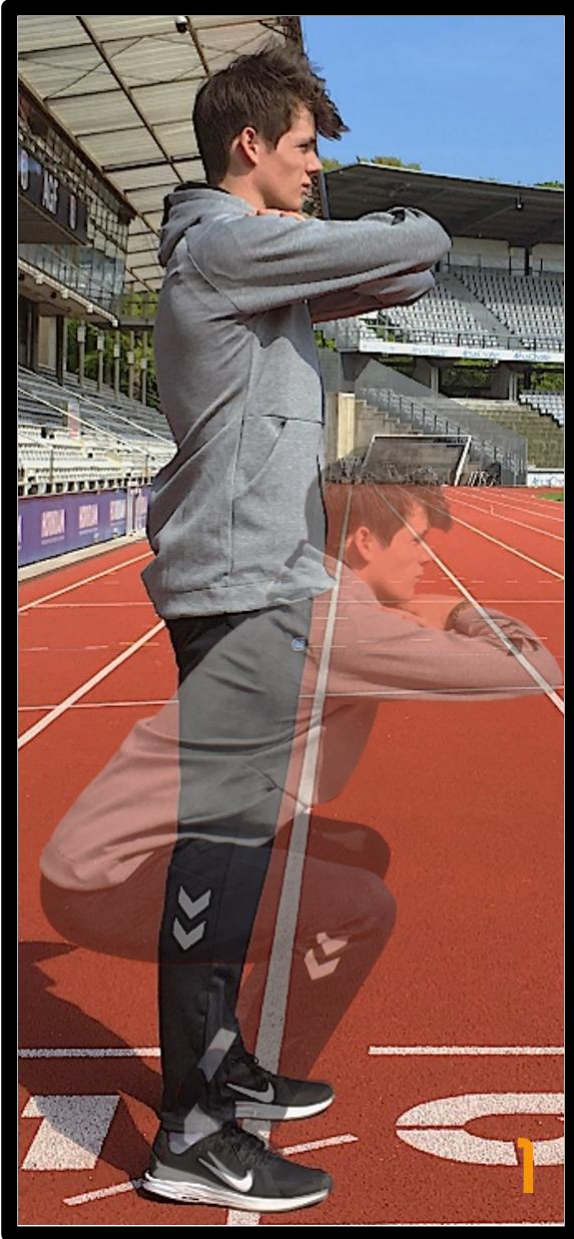
2. Sideplanke med ét ben som bevæger sig

- Uden bevægende ben hvis du ikke kan

3. Froggers – ”planke hop”



# 1. Serie



## 1. serie

Seriens øvelser udføres efter hinanden og du holder først pause når alle 3 øvelser er fulendt. Mellem hver serie holdes 3-4 min. pause

**Sæt og gentagelser:** 3 set med 6-12 gentagelser i hver øvelse.

**Pause:** 2 min.

### 1. Squat

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden
- Knæene samme vej som terne
- Spænd i maven og ballerne

#### Udførelse

- Eksplosivt op og langsomt ned

### 2. Vertikal hop – begge ben

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden
- Sving begge arme samtidig med hop
- Knæene samme vej som terne
- Spænd i maven og ballerne

#### Udførelse

- Eksplosivt op og langsomt ned
- Fokusér på en god og fjedrende landing med bøjede ben

**Dette er en vidreudvikling af → Vertikal hop – ét ben** – Laves når øvelsen er for let med begge ben

Du skal lave denne øvelse minimum 6 gange med hvert ben

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden – stå på ét ben
- Sving begge arme samtidig med hop
- Knæet samme vej som terne
- Spænd i maven og ballerne

#### Udførelse

- Eksplosivt op og langsomt ned
- Hop med det ene ben
- Land på begge ben
- Fokusér på en god og fjedrende landing med bøjede ben

### 3. Armbøjninger

#### Guidelines

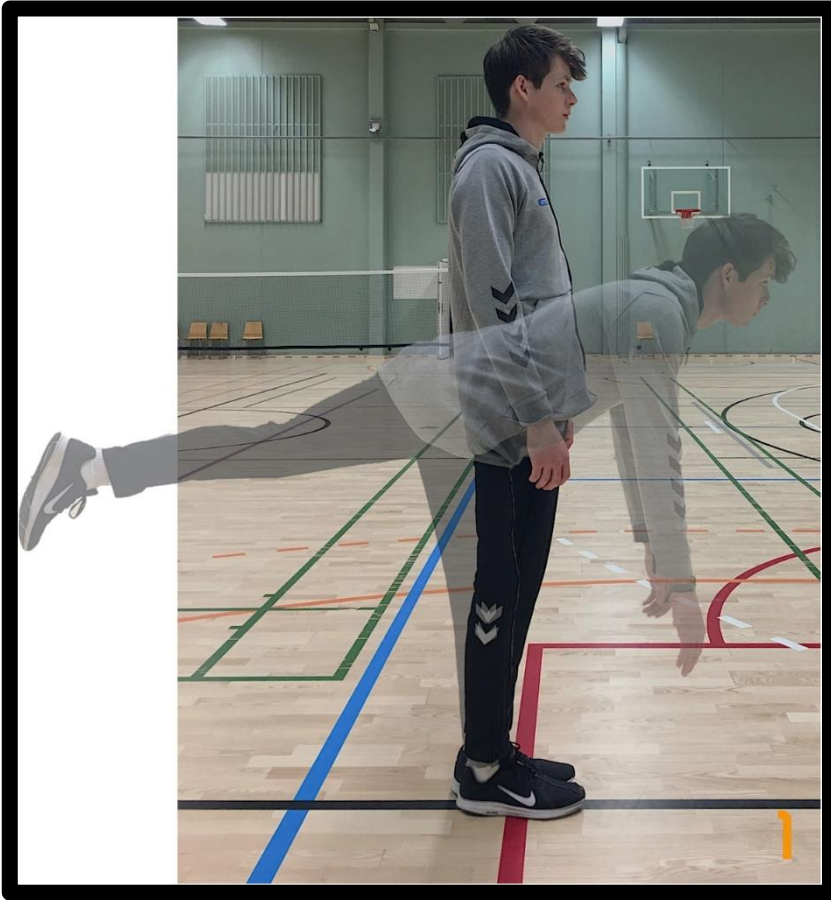
- Hænderne i skulderbredde
- Alburne langs siden
- Ret ryg
- Spænd i mave og baller

#### Udførelse

- Eksplosivt op og langsomt ned



## 2. Serie



## 2. serie

Seriens øvelser udføres efter hinanden og du holder først pause når alle 3 øvelser er fulendt. Mellem hver serie holdes 3-4 min. pause

**Sæt og gentagelser:** 3 set med 6-12 gentagelser i hver øvelse.

**Pause:** 1-2 min.

### 1. Ét bens balance

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden
- Knæet samme vej som terne
- Spænd i maven og ballerne

#### Udførelse

- Eksplosivt op og langsomt ned

### 2. Frøhop – begge ben

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden
- Sving begge arme samtidig med hop
- Knæene samme vej som terne
- Spænd i maven

#### Udførelse

- Eksplosivt hop
- Fokusér på en god og fjedrende landing med bøjede ben

**Dette er en vidreudvikling af → Frøhop – ét ben** – Laves når øvelsen er for let med begge ben

Du skal lave denne øvelse minimum 6 gange med hvert ben

#### Guidelines

- Ret ryg
- Hele foden i jorden – stå på ét ben
- Sving begge arme samtidig med hop
- Knæet samme vej som terne
- Spænd i maven

#### Udførelse

- Eksplosivt hop
- Hop med det ene ben
- Land på begge ben
- Fokusér på en god og fjedrende landing med bøjede ben

### 3. Pull-ups

**Hvis pull-ups er for vanskelige → Udfør – Træk til bordkant**

#### Guidelines

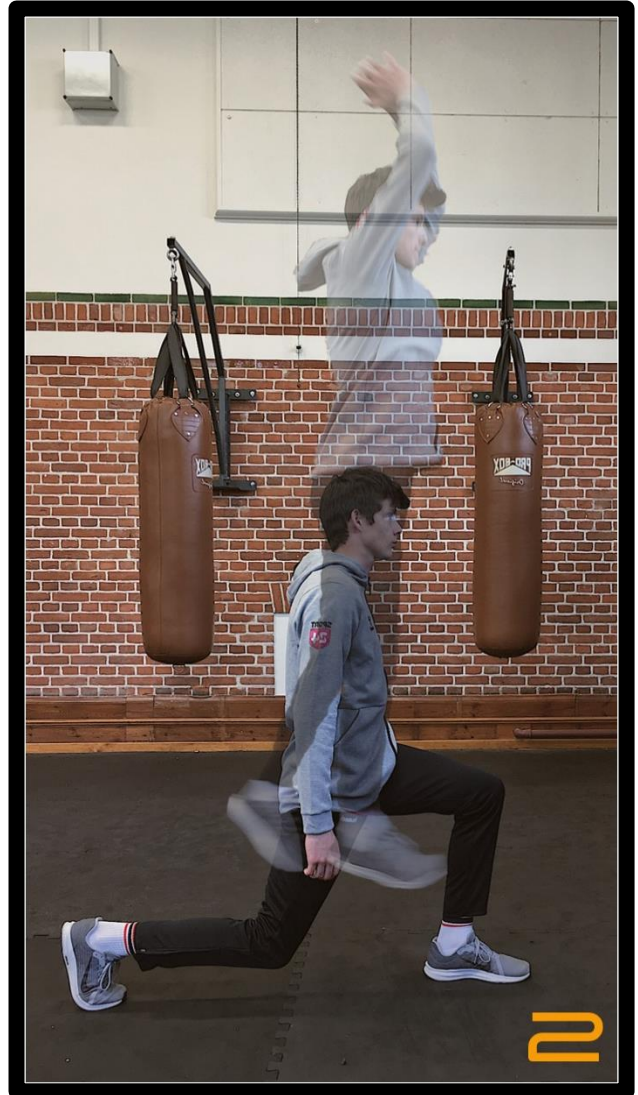
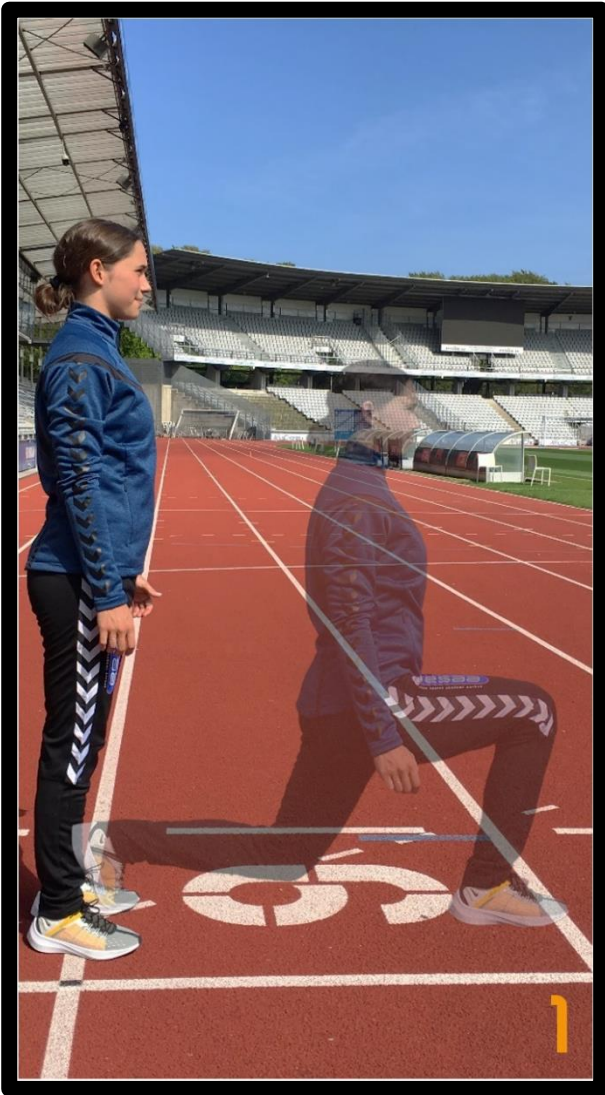
- Hænderne med en bredde som passer dig bedst
- Ret ryg
- Spænd i mave og baller

#### Udførelse

Eksplosivt op og langsomt ned



### 3. Serie





### 3. serie

Seriens øvelser udføres efter hinanden og du holder først pause når alle 3 øvelser er fulendt. Mellem hver serie holdes 3-4 min. pause

**Sæt og gentagelser:** 3 set med 6-12 gentagelser i hver øvelse.

**Pause:** 1-2 min.

#### 1. Lunges

##### Guidelines

- Ret ryg
- Spænd i maven og ballerne
- Hele foreste fod i jorden
- Første knæ, samme vej som terne

##### Udførelse

- Langsomt ned og eksplosivt op

#### 2. Hop lunges

Du skal lave denne øvelse minimum 6 gange med hvert ben forrest

##### Guidelines

- Ret ryg
- Spænd i maven og ballerne
- Hele foreste fod i jorden
- Første knæ, samme vej som terne
- Sving begge arme samtidig med hop

##### Udførelse

- Eksplosivt hop
- Skift ben i luften – hvis venstre er forrest ved start, er venstre ben bagerst ved landingen
- Fokusér på en god og fjedrende landing med bøjede ben

#### 3. Glute bridges

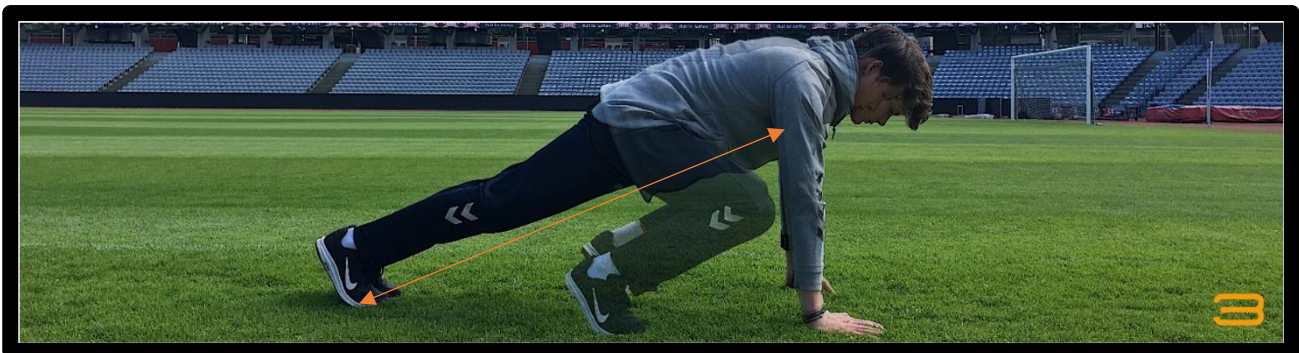
##### Guidelines

- Hænderne på kryds over bryst
- Spænd i mave og baller

##### Udførelse

- Eksplosivt op, hold i 1-2 sek.
- Langsomt ned

# Coretræning





## Coereserie

Seriens øvelser udføres efter hinanden og du holder først pause når alle 3 øvelser er fulendte.

**Sæt og gentagelser:** 3 set med 30-40 sekunder i hver øvelse.

**Pause** mellem hvert sæt: 1-2 min.

### 1. Dynamisk planke – skråt bentræk

#### Guidelines

- Knæ føres skråt til modsatte arm
- Ret ryg
- Hovedet i forlængelse af ryggen – kig lige ned
- Spænd i maven og ballerne

#### Udførelse

- Udføres langsomt
- Kontrolleret bevægelse af knæ
- Kroppen holdes helt stille under hele udførelsen

### 2. Sideplanke – Øverste ben bevæger sig frem og tilbage

Kan du ikke udføre øvelsen med øversten ben i bevægelse, laver du øvelsen uden bevægelse. Kan du ikke løfte benet, laver du øvelsen med samlede ben, det øverste ben oven på det nederste.

#### Guidelines

- Ret ryg
- Spænd i maven og ballerne
- Man skal kunne tegne en lige linje fra ankel til skulder
- Øverste ben bevæger sig minimalt frem og tilbage – ca. 5-10 cm

#### Udførelse

- Udføres langsomt
- Hold kroppen stille mens øverste ben bevæger sig frem og tilbage
- Kontrolleret bevægelse af øverste ben

### 3. Froggers

#### Guidelines

- Benene hopper frem og tilbage som illustreret på billede nr. 3
- Når du hopper tilbage og lander i strakt position, spænder du i mave og baller

#### Udførelse

- Udføres i et tempo hvor du kan kontrollerer bevægelserne



### **Elite Sports Akademi Aarhus**

*Stadion Allé 70, 8000 Aarhus C, Danmark*

*Udarbejdet af:*

*Emmanuel Ajayi, fysioterapeut – e-mail: e.oy.ajayi@gmail.com*

*Kontakt:*

*Ulla Kolding, ESAA - Mobil: 41 85 41 82, e-mail: koul@aarhus.dk*