

Träningspussel för ungdomar i puberteten

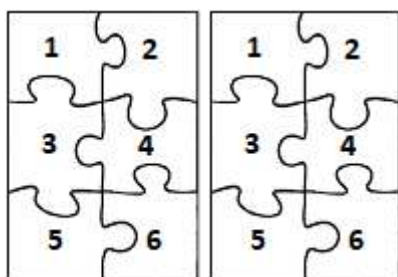
Rekommenderad träningsmängd för ungdomar i *pubertet* är 2-4 pass per vecka. Träning bör nu periodiseras och under förberedelseperioderna (förslagsvis september-november och mars-maj) prioriteras träning av uthållighet och styrka eftersom ungdomar i puberteten är mottagliga för träning som utvecklar muskelstyrka (inkl. hjärtmuskeln).





Den övergripande inriktningen med friidrottsträning för ungdomar i puberteten, förutom att utveckla de fysiska förmågorna, bör vara att träna för alla typer av friidrottsgrenar. De aktiva som börjar inrikta sin träning mot uthållighetsgrenar (medel- och långdistanslöpning) kan med fördel träna mer uthållighet och mindre koordination/styrka än vad tabellerna anger.

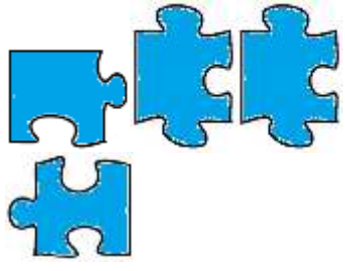
Tabellerna nedan anger fördelningen mellan olika träningskvaliteter, med utgångspunkt i vad träningsläran säger är utvecklande träning av ungdomar i puberteten. Koordinativa och explosiva moment i träningen utförs tidigt i träningspasset och pusselbitarnas form anger därför den inbördes ordningen mellan de olika träningsmomenten under passet. En pusselbit motsvarar en sjättedel av träningspasset, dvs 10 minuter om passet är en timme långt, 15 minuter om passet är 1.5 timme, 20 minuter om passet är två timmar.

Träningspussel; för två pass per vecka

Fördela de 12 pusselbitarna för att komponera en träningsvecka.

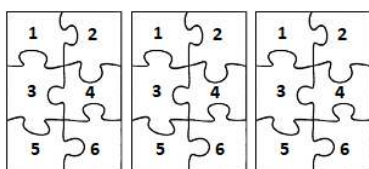


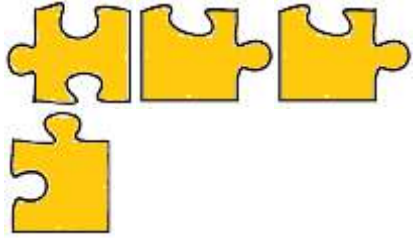
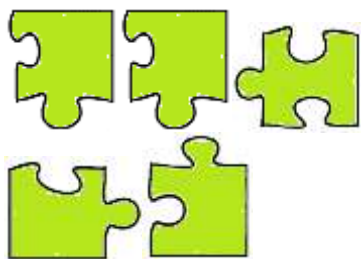


Träningskvalitet	Inriktning	Antal gånger	Pusselbitar
Uthållighet	Aerob (intervall eller kontinuerlig)	3	
Styrka	Snabbstyrka hopp/kast Grundstyrka (bål/stabilitet/balans)	1 2	
Snabbhet	Reaktion/aktion	1	
Rörlighet	Dynamisk	1	

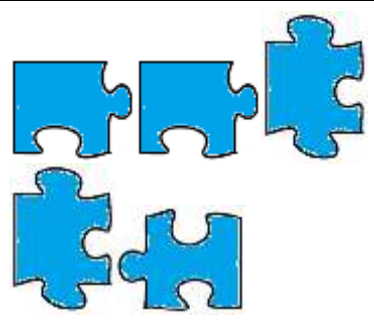
Koordination	Kroppskontroll Grenteknik	1 3	
--------------	------------------------------	--------	---

Träningspussel; för tre pass per vecka

Fördela de 18 pusselbitarna för att komponera en träningsvecka.

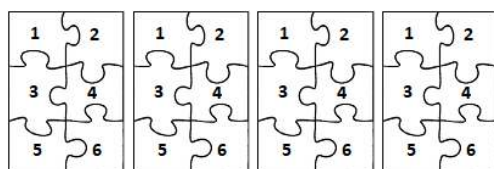


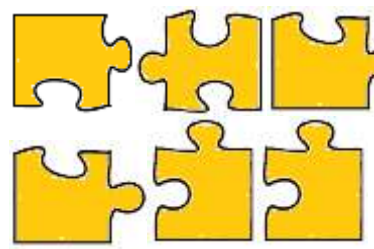
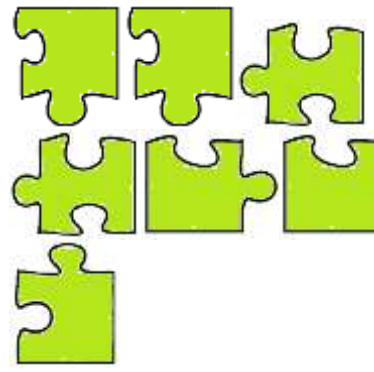

Träningskvalitet	Inriktning	Antal gånger	Pusselbitar
Uthållighet	Aerob (intervall eller kontinuerlig)	4	
Styrka	Snabbstyrka hopp/kast Grundstyrka (bål/stabilitet/balans)	2 3	
Snabbhet	Reaktion Aktion	1 1	
Rörlighet	Dynamisk Statisk (töjning)	1 1	


Koordination	Kroppskontroll Hopp-/kastkoordination Grenteknik	1 1 3	
--------------	--	-------------	---

Träningspussel; för fyra pass per vecka

Fördela de 24 pusselbitarna för att komponera en träningsvecka.



Träningskvalitet	Inriktning	Antal gånger	Pusselbitar
Uthållighet	Anaerob Aerob (intervall eller kontinuerlig)	1 5	
Styrka	Snabbstyrka hopp/kast Grundstyrka (bål/stabilitet/balans)	2 5	
Snabbhet	Reaktion Aktion	1 1	

Rörlighet	Dynamisk Statisk (töjning)	1 1	
Koordination	Kroppskontroll Hopp-/kastkoordination Grenteknik	2 1 4	