



Exempelförslag

Styrketränningsprogram - Stark Fäktare

Uppvärmning

Se bilaga A.

Styrkeprogram

Med styrkeinstruktörs hjälp introduceras fäktaren i följande program efter särskilt protokoll:

- Knäböj 5x5
- Good mornings 5x5
- Marklyft 5x1
- Bänkpress 5x5
- Stående rodd 5x5

2 minuters vila (kan tyckas länge men det ska ej vara cardio).

Protokoll - 15 veckor (se särskilt Exceldokument)

Fäktaren börjar med 40% av vad fäktaren klarar att göra maximalt en gång (1 RM). Alltså om fäktaren lyfter 1 RM på 100 kg så börjar fäktaren på 5 x 5 med 40 kg. Sedan ökar fäktaren med 2,5 kg i veckan och när fäktaren inte klarar en övning 5x5 (det ska ej vara 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	27,5 kg (90% av v.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

Utrustning

En billig investering för klubben med endast 20 kg-skiivstång och vikter (förslagsvis 2,5 kg upp till 20 kg)



Bilaga A - Uppvärmningsrutiner

Gluteusaktivering – Fäktning

Uppvärmning 1 - rumpaktivering (fokus rumpa i alla övningar)	Reps x Set
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>