

Træningsforslag i Corona-tid

Jeg vil her komme med nogle forslag, til hvordan man kan holde badmintonformen nogenlunde ved lige, indtil vi igen kan benytte badmintonhallen og motionscentrene. Jeg har ikke skrevet, at I skal varme op og jeg skriver heller ikke mave + ryg øvelser, da jeg forventer at alle har masser af erfaring og idéer til dette. Jeg vil derfor blot komme med nogle forslag til bearbejde og styrketræningsøvelser ud over mave + ryg.

Styrkeprogrammet bør udføres 2 til 3 gange ugentligt - husk ikke at styrketræne to dage i træk!!

- Lyt altid til din krop, man skal aldrig følge et træningsprogram fuldt ud, hvis kroppen siger noget andet.
- Drink godt med væske i timerne op til træning - ikke særligt meget tæt på træning - meget lidt under træning - for så igen at drikke godt med vand efter træning.
- Godt at have spist ca. 2-3 timer før træning – spis ikke under træning – lige efter træning spis en banan - spis godt efter træning helst inden for en time husk at spise proteinrig kost og masser af grønsager.

Styrkeøvelser

- Læg
 - Sjippe 50 sjip (har man ingen sjippetov, så lav eventuelt "dobbelt-klap-på-lår-øvelsen"
 - 30 sekunders pause – 3 sæt
 - Stivbenede hop med næsten strakte knæ
 - 8 gentagelser – 4 sæt
- Ben og baller
 - Forslag 1
 - Frøhop fra dyb benbøjning til ophop
 - 8 gentagelser – 4 sæt
 - Nordic hamstrings (makkerøvelse)
 - 6-10 gentagelser – 3 sæt (lav bevægelsen langsomt og hjælp gerne lidt med armene i bunden af øvelsen)
 - Forslag 2
 - Stemskridtshop – spring fra et stemskridt til det næste. Skiftevis med højre og venstre ben forrest og blivende på cirka samme position. 1 gentagelse er udført når begge ben har været forrest
 - 8 gentagelser – 3 sæt

- Baglårsøvelse med karklude eller "sliders". Lig på ryggen og træk begge hæle ind under dig, samtidigt med at du holder en lige linje mellem skulder, hofte og knæ.
 - 10 gentagelser – 3 sæt
- Bred ryg
 - Pull Ups (evt med hjælper)
 - find en vandret metalstang udenform (fx gyngestativ eller tørrestativ)
 - 10 gentagelse – 3 sæt
- Øvre ryg
 - Forslag 1
 - Plæneklipper (kræver bænk og håndvægt)
 - 12 gentagelser med hver arm – 3 sæt
 - Forslag 2
 - Makkerøvelse. Man står ind over den arbejdende lidt nede i knæ med et ben på hver side med "ret ryg", med ansigtet i samme retning som den liggende. Begge personer holder hinanden om håndledet. Den arbejdende ligger på ryggen neden under og trækker sig op, Fokus på at trække med de øvre rygmuskler.
 - 12 gentagelser – 3 sæt
- Bryst og triceps
 - Armstrækninger
 - Gør øvelsen sværere ved at hæve føddernes position. Gør øvelsen nemmere ved at hæve armenes position
 - 12 gentagelser – 3 sæt
- Skulder og stabilitet op ad væggen
 - Op ad væg i håndstand 5-10 sekunder – efterfuldt af planke med benene op ad væggen tæt på gulvet/jorden og armene strakte så langt fremme som muligt foran hovedet – gentag øvelse
 - 30 sekunder pause - 3 sæt.

Benarbejdsforslag

Jeg vil anbefale at alle benarbejdsøvelser udføres med ketcher og med fart i ketcherafviklingerne, da man på den måde får trænet sine "afviklingsmuskler" i skulder, underarm og fingre.

- Varierede bevægelser defensiv og offensiv gerne med temposkift.
 - 1. Træningspas -3 øvelser, hver øvelse gennemføres 5 gange
 - Øvelse 1: 40 sek. arbejde - 30 sek. pause
 - Øvelse 2: 30 sek. arbejde - 20 sek. pause
 - Øvelse 3: 20 sek. arbejde - 10 sek. pause
 - 2. Træningspas – 2 øvelser
 - Øvelse 1: 1 minuts arb. - 30 sek. pause - gennemføres 5 gange
 - Øvelse 2: 15 sek. arb. højt tempo - 15 sek. pause - gennem 10 gange
 - 3. Træningspas - 2 øvelser
 - Øvelse 1: 20 sek. rolig rytme - 10 sek. eksplosivt - 20 sek. pause - gennemføres 5 gange
 - Øvelse 2: 10 sek. eksplosivt - 20 sek. pause - gennemføres 10 gange