



## **FYSSISK TRÆNING I SOMMERFERIEN 2012**

Der er mange gode grunde til at dyrke sport i ens sommerferie. Det er forskelligt hvor meget sport man vil kunne dyrke og derfor vil det for nogen handle om at holde sin form, eller bare sørge for at konsekvenserne ved en indaktiv sommer bliver så få som muligt. Andre vil have god tid til at træne og kan med stor fordel forbedre sin form over sommeren, og på den måde starte næste sæson i super form. Dermed får man en god sæsonstart og risikoen for skader vil være kraftigt minimeret. Dette dokument er en hjælp til alle jer der ønsker at være i så god en form som muligt når vi mødes igen til august. Hvis man gerne vil være en dygtig fægter, er det derfor vigtigt at læse dette dokument grundigt igennem.

### **Almindelig Fysisk aktivitet**

Som udgangspunkt vil alt fysisk aktivitet hjælpe jer med at holde formen. Det betyder at alle chancer for evt. fodboldkampe med vennerne, vandreture, svømmeture i havet eller dvs. pools være super godt! Selvfølgelig at vælge trapper frem for elevator, cykle i stedet for bussen og lign. Alt sammen fører til at muskulaturen bliver holdt bedre ved lige fra dag til dag. Så med andre ord; sørg for at gøre hverdagen så aktiv som mulig.

Hvis du gerne vil holde formen ved lige, så skal du som minimum lave noget fysisk to til tre dage om ugen, afhængigt af hvor meget du laver. Hvis du gerne vil forbedre formen så vil fire dage eller mere om ugen få dig i den rigtige retning. Husk at ændre på den træning du laver i løbet af ugen, så den bliver så alsidig som mulig. Det vil fremme din styrke i hele kroppen.

### **Spis sundt!**

Uanset om det bliver en dejlig solrig eller en regnfuld sommer, hvor man kommer til at sidde meget ned og bliver tour de France ekspert, så er det vigtigt at du spiser så sundt som muligt. Gode huskereglene i denne sammenhæng er:

1. Spis meget frugt og grønt. Tænk i farver.. Sørg for at få frugt og grønsager i så mange forskellige farver som muligt. Farverne betyder ofte at frugterne indeholder forskellige vitaminer, mineraler og antioksidanter. På den måde sikrer man sig et stort udvalg af alt det sunde.
2. Kun junk mad en gang om ugen. Fritter, burgere og pizza er lækre og det er ok at spise en gang i mellem. Men prøv som en regel kun at spise det en gang om ugen - højst.
3. NUL sodavand. Drik ALDRIG sodavand. Har du brug for noget sødt så drik en juice, smoothie eller en frugtsaft.



4. Gå efter *nøglehulsmærket* og *vælg fuldkorn først* mærket når du handler ind. Det er en nem måde at finde de sundeste produkter i hver madgruppe.



<http://www.noeglehullet.dk/Forside.htm>



<http://www.fuldkorn.dk/>

## **Program for begyndere**

Hvis man er i dårlig form så vil det første punkt i dette dokument være særlig vigtig. Her kommer nogle ideer til hvordan du kan komme i bedre form:

1. Cykelture.. mange vil kunne opnå en god forbedring af sin form ved at cykle. Det gode ved at cykle er at det er en træningsform der er meget blid ved ens led. Derfor vil man ikke mærke den samme ubehag ved at cykle som nogle oplever ved at løbe.

Man skal dog huske at man som tommelfingerregel skal køre mindst dobbelt så langt på cykel som hvis man løber for at opnå den samme effekt. Du kan f.eks. køre på cykel til stranden i stedet for at tage toget.. det kan hurtigt blive et rigtig godt workout.

2. Løb lange ture... du kan få meget stor glæde af at have løbet nogle lange ture i et langsomt tempo (jokke). I stedet for at tænke i kilometer kan du i stedet tænke i tid. Prøv at start med en løbetur på ca. 30 min og så byg turene op med 5 til 10 minutter fra gang til gang. På den måde for du langsomt, men sikkert bygget din form op. Og det bliver tilmed i et tempo hvor din krop kan følge med.

HUSK! At have nogle gode sko der støtter din fod godt. Især vigtigt hvis du er plاتفodet eller på anden måde har haft bøvl med dine fødder, ankler og/eller knæled. Sørg også for at drik rigeligt uanset om det er varmt eller ej.

Løbeprogrammer til begyndere (nemt at gå til, og du kan nemt opbygge programmet, så det bliver hårdere):

[http://www.motion-online.dk/konditionstraening/kondition\\_-\\_artikler/loebeprogram\\_for\\_begyndere/](http://www.motion-online.dk/konditionstraening/kondition_-_artikler/loebeprogram_for_begyndere/)

Flere løbeprogrammer:

<http://loebeprogrammer.dk/>

3. Gulvøvelser. Alle de gulvøvelser vi laver til normal træning er gode. Du må meget gerne lave programmer der f.eks. kan se sådan her ud:

- 3 x 20 mavebøjninger
- 3 x 20 rygbøjninger
- 3 x 20 krydsmavebøjninger
- 3 x 20 krydsrygbøjninger
- 3 x 20 armstrækninger

Du kan tage udgangspunkt i et sådan program. Du er velkommen til at skifte øvelserne ud med andre øvelser der rammer de samme muskelgrupper. Hvis 20 repetitioner er for meget så laver du bare færre,



hvis du mærker at du behøver mere udfordring kan du evt. sætte flere øvelser på programmet og/eller gå op i repetitioner.

Se youtube videoer længere nede. Du kan evt. gøre youtube-programmerne nemmere ved at vælge færre øvelser, udføre dem få gange og holde længere pauser. Find et niveau hvor du føler at sveden kommer frem og du kan mærke dine muskler blive trætte. Derefter kan du begynde at bygge formen op og gøre dine programmer hårdere.

## **Rutinerede fægttere**

Her er nogle forslag til jer træningsnarkomaner, som bare har lyst til at fyre den max af og komme i mega god form..

Intervaltræning:

- Løb 10 x 100 meter med 20 til 30 sekunders pause
- Løb et minut i meget højt tempo og derefter 3 minutter langsomt. Gentag dette 6 gange.
- Find en lidt kort distance på ca. 1½ til 2 km.. tag tid på dig selv. Gennemfør distancen, hold 5 min pause og gør det igen. Se om du kan holde tiden eller løbe hurtigere. Skriv tiden ned så du kan presse dig selv på tid næste gang du løber distancen.

Du kan slutte af med et simpelt styrkeprogram med mave, ryg og armøvelser. Så du har fornemmelsen af at hele kroppen har lavet noget.

## **Styrketræning**

Hvis man opholder sig hjemme i København vil der være mulighed for at få styrket i vores styrkerum ganske meget. Der vil være åbent hver mandag og onsdag fra klokken 18.00. Men man kan også prøve at skrive en sms til Malte på tlf. 26834408, og aftale træningstidspunkter uden for normal sommeråbningstider.

Ellers vil det være ekstremt godt hvis I benytter jer af de træningslokaler, som ofte findes på mange hoteller, resorts samt i alle storbyer. Se om I kan få trænet med vægte to til tre gange om ugen. Gerne mere.

HUSK! At du bør få trænet alle muskelgrupper hver uge. Og helst ca. 3 til 4 øvelser per muskelgruppe.

### **Ben**

Husk at det vigtigste er at træne ben. Så prioriter altid dit benprogram højt. Hvis du er god til at få løbet i sommerferien, så vil dette i høj grad være med til at holde din benmuskulatur ved lige. Især vil sprintertræning kunne øge din benstyrke mærkbart. Så bliver det mindre vigtigt at komme i styrkecenter og lave benøvelser.



## Rygtræning

Det kan være meget svært at ramme rygmuskulaturen når man ikke har adgang til et styrkerum med bænke, maskiner, håndvægte osv. Men hvis du kan finde noget at hænge dig i, så du kan lave kropshævninger (armbøjninger), så er det en super øvelse for at holde din ryg i form. Det træner også dine biceps (armbøjeren) og den bagerste del af skuldremuskulaturen. De forskellige former for rygbøjninger træner primært kun musklerne i lænden. Hvilket er rigtig godt men rammer altså ikke alle de andre rygmuskler, og dem er der mange af!

## Youtube videoer

Her er nogle gode youtube-links til programmer du kan udføre. Der er mange gode eksempler på brysttræning og programmer der rammer skulder og triceps rigtig godt. De fleste programmer vil være meget nemme at gå til og kræver stort set ikke noget udstyr.

Video 2 og 3 er helt nye videoer.

1. Der er mange kanon fine øvelser for mellemgulvet, også kaldet *core-træning*. Mange af dem er ret nemmet at komme i gang med og er alle gode. Manden i videoen slutter af med nogle meget avancerede øvelser. Så de er nok lidt voldsomme at gå i gang med. Men inspirerende er de.  
<http://www.youtube.com/watch?v=vKT9ftn-O5E&feature=relmfu>
2. NY VIDEO! Plyometrisk træning eller spændstighedstræning som det hedder på dansk er en super god træningsform til alle der ønsker en god eksplosionskraft i deres afsæt og landinger. Altså noget vi som fægtere kan bruge til rigtig meget. Se denne video. Den giver et godt eksempel på et plyometrisk træningsprogram.  
<http://www.youtube.com/watch?v=aZsOmoNnGwo&feature=relmfu>
3. NY VIDEO! For jer som elsker armstrækninger. Nogle af øvelserne i denne video er for vilde og hold jer væk fra dem. Men nogle øvelser vil være rigtig gode for jer som er stærke i armstrækninger. Ellers kan I blive inspireret til at udvikle jeres egne armstrækninger.  
<http://www.youtube.com/watch?v=k2J9uuU1BCY&feature=relmfu>
4. Sprinter og accelerationsprogram. Det er lavet til amerikansk fodbold. Men to ligheder mellem Amerikansk fodbold og fægtning er et lavt balancepunkt og acceleration. Manden på videoen skal gribe en bold. Det er en god øvelse også. Hvis du kender en der kan kaste en bold til dig under træningen, vil det være fint. Men løbesystemerne han laver, kan man sagtens lave uden bold.  
<http://www.youtube.com/watch?v=mpKWpixCEMs&feature=related>
5. Endnu et godt løbeprogram fra amerikansk fodbold. Det er defensivt program, så mange af øvelserne handler om baglæns løb, men det er også fint til fægtning. Man skal kunne komme hurtigt tilbage når man bliver angrebet. Bare husk at brug en anden trøjen en manden på videoen har på.  
<http://www.youtube.com/watch?v=pRYRCovAQ8s&NR=1>
6. Manden der har lavet denne video er inspireret af den træning skuespillerne fra filmen 300 trænede sig op. Der står i introduktionen at man skal gennemføre programmet 10 gange. Det er nok lidt for ambitiøst for de fleste. Men prøv at gennemfør det 3 gange, så kan du måske putte et sæt eller to på mere i løbet af sommeren.  
- Kneeling band row – kan erstattes med kropshævninger under et bord, hvor man holder fast i bordpladen og hiver sig op. Ellers kan to kraftige cykelslanger bruges.  
<http://www.youtube.com/watch?v=AgJtdZOBvc4>



7. For dem der tænker "hvordan trænedede de skuespillere til 300 så?", så er her en video fra 300 dvd'en omkring træningen. Det vil være svært for jer at lave de fleste af de øvelser i ser. Men lyt til instruktøren og hør hvad han siger.  
<http://www.youtube.com/watch?v=LsYoEFoEohw&feature=related>
8. Her er et par programmer designet til at kunne udføres i hotelværelser og lignende når man er ude og rejse. Første program er ret let. Især det eksempel de giver på en armstrækning er god til jer der har svært ved normale armstrækninger.  
<http://www.youtube.com/watch?v=FIOV42kNnmo>
9. Dette program er lidt hårdere og viser en anden version af armstrækninger, som er for dem der har nemt ved normale armstrækninger. Manden i videoen er god til at lave squats, så godt eksempel til jer der har svært ved det eller bare gerne vil lære hvordan man gør.  
<http://www.youtube.com/watch?v=4Gde6DIgym&feature=related5>
10. Det her program er super godt til fægtning. Mange vil mærke at man blive rigtig træt af dette program. Det rammer mange muskelgrupper og kan virkelig anbefales for dem der træner meget. Læg mærke til at man arbejder i 15 sekunder og 15 sekunders pause mellem øvelserne. Du skal gennemføre programmet 3 gange med et minuts pause mellem de tre set.  
<http://www.youtube.com/watch?v=68XVw8yKPQg>
11. Jeg forventer ikke at nogen kan udføre dette når sæsonen starter ved sommerlejren. Men se lige linket og se i hvor god form man kan komme ved at lave basale øvelser med egen kropsvægt, gulvøvelser osv.. Man må gerne blive inspireret og gøre kunsten efter ☺  
<http://www.youtube.com/watch?v=kNqUBnGXlJM&feature=related>

## **Køb af udstyr**

Nogle fægtere har denne sæson benyttet sig af noget udstyr der hedder K-bands. Det er et super godt træningsredskab til at øve hurtighed og retningskift i benarbejdet og vi har haft stor succes med det i løbet af sæsonen. Jeg vil gerne anbefale at man køber sig et sæt K-bands. Her er linket til hjemmesiden. Det tager typisk en uges tid for pakken at nå frem. Hvis du vil vide mere om brugen af K-bands, så se evt. De youtube videoer du finder ved at søge på K-bands eller gå på opdagelse på K-bands egen hjemmeside. Vi har i løbet af sæsonen også selv udviklet en lang række programmer og øvelser til K-bands. Så du er selvfølgelig altid velkommen til at spørge ind til disse programmer, når vi mødes i klubben.

<http://kbandstraining.com/>

Endnu en fordel ved kbands er at de nemt kan pakkes ned i en kuffert og tages med på ferie. Øvelserne kan udføres alle steder. Et sæt kbands koster 175 kr. Plus fragt...

## **Spørgsmål**

Du er velkommen til at kontakte Malte hvis du har spørgsmål til din sommertræning, eller ønsker at vide hvornår man kan bruge vores lokaler i Ryparken.

E-mail. [mtm@trekanten.org](mailto:mtm@trekanten.org)

Tlf. 26834408

Vi ses i topform på sommerlejr og i den nye sæson.

Go sommer og god fornøjelse med træningen!!!