

Forslag til styrketrening for Judo

Treningsprogram hel kropp

Oppstartsperiode på 6 uker hvor fokus er på å lære øvelser og å lære å presse seg. En skal også huske at etter hvert som styrken øker, vil koordinasjonen endres, slik at teknikker må øves inn på nytt. Nytt av styrketrening er ganske åpenbar, i det utholdenhet og styrke økes, og da vil grepsstyrke, trekkstyrke og eksplosivitet økes. En blir hurtigere og spenstigere, rett og slett.

De fleste helsestudier har 16 års grense. For interesserte kan jeg ta en gjennomgang / oppfølging.

Oppvarming: Eks 10min med 1min intervall på ergometersykkel.

<u>Øvelser</u>	<u>Første 6 uker</u>	<u>Neste 6 uker</u>
Benpress	1 set x 20 repetisjoner	1 x 20
Markløft	1 x 15	1 x 15
Tåpress	1 x maks antall reps	1 x maks
Brystpress	1 x 15 / 2 x 12	1 x 15 / 2 x 8
Skulder press	1 x 12	1 x 8
Triceps nedpress	2 x 12	2 x 8
Sittende ro	1 x 15 / 2 x 12	1 x 15 / 2 x 8
Rett ro / nedtrekk	1 x 12	1 x 8
Biceps curl med stang	2 x 12	2 x 8
Håndleddsrolle	12-15	12-15
Situps	1 x maks	1 x maks

Det er viktig å varme opp, og mange syns det er godt å tøye ut litt.

Det er viktig å prøve å øke belastningen litt for hver gang, eller prøve å ta noen få reps til på f eks situps.

Etter denne inn kjøringsfasen kan en gå løs på et mer krevende program.

Treningsprogram for de litt mer erfarne

Oppvarming: 10min ergometersykkel (intervall)

<u>Øvelser dag 1</u>	<u>sets x reps</u>	<u>Øvelser dag 2</u>	<u>sets x reps</u>
Markløft	1 x 15	Leg extension *	1 x 20
Tåpress	1 x maks	Leg curl*	1 x 20
Bryst press	1 x 15 / 2 x 8	Revers nedtrekk	1 x 15 / 2 x 8
Skulder press	2 x 8	Rett ro	2 x 8
Triceps nedpress	2 x 8	Hantel curl	2 x 8
Sitt ro	1 x 15 / 2 x 12	Skulder press	1 x 15 / 2 x 12
Rett nedtrekk	2 x 12	Skrå hantel brystpress	2 x 12
Curl med stang	2 x 12	Triceps dips	2 x 12
Situps	1 x maks	Rygghev	1 x 15
Torso	1 x 15	Mage crunch	1 x maks

* Kan erstattes med benpress eller knebøy og ståhev / ståpress

Utførelsen av programmet er slik: Gå igjennom program for dag 1, så hvil 2 – 3 dager så gjennomfør program for dag, hviledager, så program 1 osv.

Programmet er garantert å gi en ganske solid muskelmasseøkning, dvs styrke, hurtighet og spenst.

Prøv alltid å øke belastning fra gang til gang.

Begge programmene er gjennomførbare i løpet av ca 30min.

En judoutøvers treningsuke:

Mandag: Styrketrening

Tirsdag: Judo

Onsdag: Hvile evt bevegelse

Torsdag: Judo

Fredag, evt lørdag: Styrke

Lørdag og søndag: Lek og moro

NB! Ikke tren styrkeprogram de siste 5 – 6 dagene før et stevne!

Rune S. Lindgren / Larvik Judoklubb