

# STYRKETRÆNINGSPROGRAM FOR U16 TIL SENIOR

**Struktur** - Dette er et offseason styrketræningsprogram af seks måneders varighed, som kan bruges af alle positionsgrupper. Programmet er et tre-dages-helkrops split-program af cirka 1 times varighed.

**Træningsudbytte** - Med dette program bliver du større, stærkere og mere eksplosiv. Med kun 3 timers styrketræning om ugen får du et stort udbytte. Et program er dog kun så godt, som det arbejde man lægger i det. Derfor er det vigtigt, at man giver den gas i den time, et træningspas tager.

**Aldersrelateret** - Programmet er designet til unge i slutningen af puberteten samt voksne spillere i alle aldre. Derfor er der højt krav til teknisk kunnen, og det forventes, at de fleste vil udføre programmet på egen hånd.

**No Brain – No Gain** – Vær klog omkring hvor meget vægt du sætter på. Vær hellere forsigtig end overmodig, når du kan mærke, at en muskel eller et led gør ondt. Start forsigtigt ud med vægten de første uger. Det der giver gode resultater, er vedholdenhed, at ramme styrketræningen konsekvent hver uge, og at arbejde hårdt, men også smart.

**Restituering** – Sørg for at din krop får nok hvile, kost og væske – ellers nedsættes udbyttet af træningen markant.

November	December	Januar	Februar	Marts
Hypertrofi	Hypertrofi/grundstyrke	Grundstyrke	Max styrke/strength-power	Max styrke/speed-power

## Forklaringer til programmet

**Repetition Maximum (RM)** – Antal reps man maksimalt kan løfte med en given belastning. Det betyder at vægten skal tilpasses, så man kun lige nøjagtigt, kan tage sidste gentagelse i hvert sæt. Hvis man i sidste sæt kan tage flere gentagelser end RM-målet, skal vægten sættes op og hvis man ikke kan tage 80% af gentagelserne, skal den sættes ned. Det er dog afgørende for træningsudbyttet, at vægten opjusteres løbende fra træning til træning.

**Repetition In Reserve (RIR)** – Antal gentagelser i reserve ved endt sæt. Vægten skal justeres sådan, at man ved 1-2 RIR skal kunne tage 1 eller 2 gentagelser mere i et sæt, når man har taget alle gentagelser i et sæt.

**Power-øvelser (fx Hang Cleans)** – her bruges der ikke RM. Da fokus her er eksplosivitet, trænes der ikke til udmattelse. I stedet er fokus at vægten skal flytte sig med maksimal hastighed. Ved disse øvelser er der en procent belastning ud fra ens estimerede 1RM.

**Kropsvægtsøvelser (fx Pull Ups)** – kan være udfordrende (OL/DL), og man kan måske ikke ramme det ønskede RM-mål. Alternativt kan man vælge øvelser, der ikke er kropsvægtsøvelser (fx Pull Down). Hvis man derimod kan tage flere gentagelser end RM-målet, skal man bruge vægtbælte eller vægtvest.

**Superset** – Når to øvelser står i samme boks, skal de udføres som superset. Det betyder, at man laver et sæt i øvelse 1 og går direkte over til et sæt i øvelse 2, og først derefter holder man sin pause. 3+3 reps – Tag 3 gentagelser - hold en pause på 3-5 sek, hvor du refokuserer - tag 3 gentagelser mere.

**Flere forkortelser** – 4x10RM: 10 gentagelser i 4 sæt, hs: hver side, DB: Dumbbells (håndvægte), BB: Barbell (vægts-tang), ROM: Range of motion (bevægeudslag).

### November cycle 1 ud af 5

Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Vertical Jumps Knæ over tå, landing Begge ben, pause imellem hop	1	3x5 reps	3x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Power Cleans Hoftesnap, albue Light 60-70%	1	3x4 reps	3x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
<b>Strength</b>					
Deadlift RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
BB Bench Press full rom Copenhagen Ad- ductor Plank, hofte frem Knæ på bænk	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2  3xHS 10 sec	4x12RM  3xHS 10 sec	4x10RM  3xHS 10 sec	4x10RM  3xHS 10 sec
Hip Thrust full rom På bænk med stang  Bend Over Rows full rom, ret ryg	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10 RIR 1-2  3x12 RIR 1-2	2x10 RIR 1-2 1x10RM  3x12RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM  3x12RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM  3x12RM

### November cycle 1 ud af 5

Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, pause imellem	1	3x6 reps	3x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Light 60-70%	1	3x6 reps	3x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
<b>Strength</b>					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
Landmine Press På knæ, uden hofte, begge hænder Lateral Lunges (Goblet hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10 RIR 1-2  3x16 RIR 1-2	3x10RM  2x16 RIR 1-2 1x16RM	4x10RM  2x16 RIR 1-2 1x16RM	4x10RM  2x16 RIR 1-2 1x16RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2  3x5 reps	3x12RM  3x5 reps	3x12RM  3x5 reps	3x12RM  3x5 reps

**November cycle 1 ud af 5**

Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Broad Jump HOFTESNAP, LAN-DING Begge ben, pause imellem	1	3x5 reps	3x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Clean HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	3x4 reps	3x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
<b>Strength</b>					
Front Squat RET RYG, ALBUER OP	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM	3x10 RIR 1-2 1x10RM
DB Bench Press FULL ROM	2	3x12 RIR 1-2	4x12RM	4x10RM	4x10RM
Romanian Deadlift RET RYG	Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10 RIR 1-2	2x10 RIR 1-2 1x10RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM
Forward Lunges OPREJST TORSO	2	3x20 RIR 1-2	2x20 RIR 1-2 1x20RM	2x20 RIR 1-2 1x20RM	2x20 RIR 1-2 1x20RM
Seated Rows FULL ROM, RET RYG	Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x12 RIR 1-2	3x12RM	3x12RM	3x12RM

December cycle 2 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Vertical Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
<b>Strength</b>					
Deadlift RET RYG	3	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adduc- tor Plank HOFTEN FREM Ankel på bænk	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x10RM  3xHS 15 sec	4x10RM  3xHS 15 sec	4x8RM  3xHS 15 sec	4x8RM  3xHS 15 sec
Hip Thrust FULL ROM På bænk med stang  Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x8 RIR 1-2 1x8RM  3x10RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM  3x10RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM  3x10RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM  3x10RM

December cycle 2 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Medium 70-75%	1	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
<b>Strength</b>					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x10 RIR 1-2	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM
Landmine Press Stående, uden hofte, begge hænder Lateral Lunges (Goblet hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x12RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x10RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x10RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM
Pull-Ups FULL ROM Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x16RM  3x8 reps	3x16RM  3x8 reps	3x14RM  3x8 reps	3x14RM  3x8 reps

**December cycle 2 ud af 5**

Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Broad Jump HOFTESNAP, LAN- DING Begge ben, kontinu- erligt	1	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Clean HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
<b>Strength</b>					
Front Squat RET RYG, ALBUER OP	3	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
DB Bench Press FULL ROM	2	4x10RM	4x10RM	4x8RM	4x8RM
Romanian Deadlift RET RYG	Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM	3x8 RIR 1-2 1x8RM
Reverse Lunges OPREJST TORSO	2	2x16 RIR 1-2 1x16RM	2x16 RIR 1-2 1x16RM	2x14 RIR 1-2 1x14RM	2x14 RIR 1-2 1x14RM
Seated Rows FULL ROM, RET RYG	Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x10RM	3x10RM	3x10RM	3x10RM

Januar cycle 3 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Vertical Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, med pause	1	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
<b>Strength</b>					
Deadlift RET RYG	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x10 RIR 1-2 1x8 RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adduc- tor Plank HOFTEN FREM Nederste ben går op og ned	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x8RM  3x15 reps hs	4x8RM  3x15 reps hs	4x6RM  3x15 reps hs	4x6RM  3x15 reps hs
Hip Thrust FULL ROM På bænk med stang Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x6 RIR 1-2 1x6RM  3x8RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM  3x8RM	2x4 RIR 1-2 1x4RM  3x8RM	2x4 RIR 1-2 1x4RM  3x8RM

Januar cycle 3 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
45-degree Jump KNÆ OVER TÅ, LAN- DING Et-bens, med pause	1	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrug HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Medium 70-75%	1	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps	4x4 reps
<b>Strength</b>					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
Landmine Press Stående, brug hoften, begge hænder Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3x8RM  2x12 RIR 1-2 1x12RM	3x8RM  2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x6RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM	4x6RM  2x10 RIR 1-2 1x10RM
Pull-Ups FULL ROM  Nordic Hamstring Curls HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	3xREP UD  3x10 reps	3xREP UD  3x10 reps	3xREP UD  3x10 reps	3xREP UD  3x10 reps

**Januar cycle 3 ud af 5**

Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN-DING Et-bens, med pause	1	4x2 hs	4x2 hs	4x3 hs	4x3 hs
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	1	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
<b>Strength</b>					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x7 RIR 1-2 1x7RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM	3x6 RIR 1-2 1x6RM
DB Bench Press FULL ROM	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	4x8RM	4x8RM	4x8RM	4x8RM
Romanian Deadlift RET RYG		2x8 RIR 1-2 1x8RM	2x8 RIR 1-2 1x8RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM
Forward Lunges OPREJST TORSO	2 Superset - pause efter beg- ge øvelser	2x12 RIR 1-2 1x12RM	2x12 RIR 1-2 1x12RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM	2x10 RIR 1-2 1x10RM
Seated Rows FULL ROM, RET RYG		3x8RM	3x8RM	3x8RM	3x8RM

Februar cycle 4 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Vertical Jumps Split Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Medium 70-80%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
Hip Thrust POWER På bænk med stang Medium 70-80%	2	4x4 reps	4x4 reps	4x3 reps	4x3 reps
<b>Strength</b>					
Deadlift RET RYG	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adductor Plank HOFTEN FREM Øverste ben trækker kroppen op	4x5RM  3x10 reps hs	3x8RM  2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x5RM  3x12 reps hs	4x5RM  3x14 reps hs	4x5RM  3x14 reps hs
Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2	3x5RM	3x5RM	3x5RM	3x5RM

Februar cycle 4 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
45-degree Jumps Lateral Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrugs HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Heavy 80-90%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
<b>Strength</b>					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
Landmine Press Split stance, begge arme, brug hoften  Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x5 reps hs (RM)  2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x5 reps hs  2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x4 reps hs  2x12 RIR 1-2 1x12RM	4x4 reps hs  2x12 RIR 1-2 1x12RM
Pull-Ups FULL ROM  Nordic Hamstring Curlss HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter begge øvelser	3x12RM  3x12 reps	3x12RM  3x12 reps	3x10RM  3x12 reps	3x10RM  3x12 reps



**Februar cycle 4 ud af 5**

Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN- DING Et-bens, kontinuer- ligt	1	4x3 hs	4x3 hs	4x3 hs	4x3 hs
Romanian Deadlift RET RYG Medium 70-80%	2	4x6 reps	4x6 reps	4x5 reps	4x5 reps
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Medium 70-80%	2	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps	4x3 reps
<b>Strength</b>					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x5 RIR 1 1x5RM	3x5 RIR 1 1x5RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM
DB Bench Press FULL ROM	2	4x8RM	4x8RM	4x8RM	4x8RM
Reverse Lunges OPREJST TORSO	2 Superset - pause after beg- ge øvelser	2x8 RIR 1-2 1x8RM	2x8 RIR 1-2 1x8RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM
Seated Rows FULL ROM, RET RYG		3x5RM	3x5RM	3x5RM	3x5RM

Marts cycle 5 ud af 5					
Dag 1	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Vertical Jumps Split Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Begge ben, med pause	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Power Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	2	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps	4x2+2+2 reps
Hip Thrust POWER Ryg på gulv, et ben på bænk, med vægt Light 60-70%	2	4x5 reps hs	4x5 reps hs	4x5 reps hs	4x5 reps hs
<b>Strength</b>					
Deadlift RET RYG	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
BB Bench Press FULL ROM Copenhagen Adductor Plank HOFTEN FREM Øverste ben trækker op, nederste ben med	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4RM 3x12 reps hs	4x4RM 3x12 reps hs	4x3RM 3x14 reps hs	4x3RM 3x14 reps hs
Bend Over Rows FULL ROM, RET RYG	2	3x5RM	3x5RM	3x5RM	3x5RM

Marts cycle 5 ud af 5					
Dag 2	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
45-degree Jumps Lateral Jumps KNÆ OVER TÅ, LAN-DING Et-bens, kontinuerligt	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs	4x4 reps hs
Jump Shrugs HOFTESNAP, STANG TÆT PÅ KROP Heavy 80-90%	2	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps
<b>Strength</b>					
Back Squat KNÆ OVER TÅ, RET RYG	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
Landmine Press Split stance, begge arme, brug hoften  Lateral Lunges (Landmine hold) OPRET TORSO	2 Superset - pause efter begge øvelser	4x4 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x4 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x3 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM	4x3 reps hs 2x8 RIR 1-2 1x8RM
Pull-Ups FULL ROM  Nordic Hamstring Curlss HOFTEN FREM	2 Superset - pause efter begge øvelser	3x12RM 3x12 reps	3x12RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps	3x10RM 3x12 reps

**Marts cycle 5 ud af 5**

Dag 3	Pause (min)	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>Power</b>					
Broad Jumps HOFTESNAP, LAN- DING Begge ben, med pause	1	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps	4x6 reps
Kettlebell Swings HOFTESNAP, RET RYG Light 60-70%	2	4x8 reps	4x8 reps	4x6 reps	4x6 reps
Hang Cleans HOFTESNAP, ALBUE Light 60-70%	2	4x2+2 reps	4x2+2 reps	4x2+2 reps	4x2+2 reps
<b>Strength</b>					
Front Squats RET RYG, ALBUER OP	3	3x3 RIR 1 1x3RM	3x3 RIR 1 1x3RM	3x2 RIR 1 1x2RM	3x2 RIR 1 1x2RM
DB Bench Press FULL ROM Medium 70-80%	2	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps	4x3+3 reps
Forward Lunges OPREJST TORSO Seated Rows FULL ROM, RET RYG	2	2x8 RIR 1-2 1x8RM  3x5RM	2x8 RIR 1-2 1x8RM  3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM  3x5RM	2x6 RIR 1-2 1x6RM  3x5RM