# Styrketräning för badmintonspelare – Träningsprogram

## Cirkelträning med kroppsviktsövningar

Nedanstående träningsprogram lämpar sig både för den yngre spelaren med mindre träningsvana och mer träningsvana spelare. Nedanstående övningar ska utföras i tre varv där varje övning utförs i 30 sekunder följt av 15 sekunders vila.

1. Enbensknäböj på bänk (häldopp)
2. Armhävningar
3. Enbenshöftlyft
4. Hängande rodd i 45° lutning
5. Copenhagen adductor exercise med kort hävarm
6. Hela sit-ups
7. Knästående sidoplankan med benlyft
8. Enbenståhävningar på golv

Vissa av övningarna utförs på ett ben i taget vilket gör att ett varv tar knappa 10 minuter att genomföra. Lättare och svårare varianter av övningarna finns beskrivna i dokumentet Styrketräning för badmintonspelare. Där finns även övningsbeskrivningar i text och bild.

## Styrketräningsprogram med skivstång

Nedan följer två rekommenderade träningsprogram för styrketräning med skivstång; ett för spelare med mindre träningsvana och ett för spelare med god träningsvana.

Spelare med mindre träningsvana bör i första hand fokusera på att utföra övningarna med god teknik. Övningarna finns beskrivna i text, bild och video i dokumentet Styrketräning för badmintonspelare. När den aktive kan utföra övningarna med adekvat teknik kan belastningen eller antalet repetitioner successivt öka. Ett enkelt sätt att stegra styrketräningen är att först successivt öka antalet repetitioner per set; från 12 till 15 repetitioner. När den aktive klarar av att utföra 3x15 repetitioner med god teknik börjar man om med 3x12 repetitioner på en tyngre vikt.

| Styrketräning för spelare med mindre träningsvana | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Övning** | **Set** | **Repetitioner** | **Intensitet** | **Setvila** |
| Knäböj | 3 | 12-15 | ~55-70% av 1RM | 2-3 min |
| Utfallssteg | 3 | 12-15 | ~55-70% av 1RM | 2-3 min |
| Rumänska marklyft | 3 | 12-15 | ~55-70% av 1RM | 2-3 min |
| Militärpress | 3 | 12-15 | ~55-70% av 1RM | 2-3 min |
| Skivstångsrodd | 3 | 12-15 | ~55-70% av 1RM | 2-3 min |

Spelare med god träningsvana som lärt sig utföra övningarna med god teknik kan flytta fokus mot att utveckla mycket kraft vid styrketräningen, för att på så sätt få en god styrkeutveckling. Intensiteten bör därför höjas och därmed minskas antalet repetitioner. Spelaren ska dock även fortsättningsvis utföra övningarna med god teknik!

| Styrketräning för spelare med god träningsvana | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Övning** | **Set** | **Repetitioner** | **Intensitet** | **Setvila** |
| Knäböj | 3-4 | 4-6 | ~85% av 1RM | 3-5 min |
| Utfallssteg | 3-4 | 4-6 | ~85% av 1RM | 3-5 min |
| Rumänska marklyft | 3-4 | 4-6 | ~85% av 1RM | 3-5 min |
| Militärpress | 3-4 | 4-6 | ~85% av 1RM | 3-5 min |
| Skivstångsrodd | 3-4 | 4-6 | ~85% av 1RM | 3-5 min |