



## **CARDIO**



**Dette cardio-program - der er udarbejdet med afsæt i vores trænere aktive karrierer - har primært til hensigt at vedligeholde din form og styrke. Du kan dog altid selv skrue op og ned på hårdheden efter behov.**

## **CARDIO**

1. Let løb (25-30 min.)
2. Let løb (35-40 min.)
3. Let løb (50-60 min.)
4. Progressivt løb (20-30 min.)
5. 15-20 x 60s. løb i middel tempo + 30s. pause mellem hvert løb (20-30 min.)
6. 4 x 4 min. løb i middel tempo + 2 min. pause mellem hvert løb (20-30 min.)
7. 15-20 x 30s. løb i højt tempo + 30s. pause mellem hvert løb (15-20 min.)





## **SPRINT**



**Hvad får du, hvis du kombinerer SchouwKruise og Danmarks hurtigste mænd?  
Så får du et topprofessionelt sprintprogram til din offseason!  
Husk at holde gode pauser (1-2 min.), så du bevarer fokus på reaktioner og eksplosivitet.**

### **SPRINT 1 - STABILISERING**

1. Balance hurtigt efter retnings skift. Sprint fra side til side, efterfulgt af stop på ét ben (5 sek. x 10 reps)
2. Sensorisk reaktionsevne. Kast tennisbold (eller lignende) mod mur og grib igen, samtidig med hurtige fodstep fra side til side (3 x 30 sek.)
3. Glute-bridges. Læg dig på ryggen og skyd hoften op mod himlen så hurtigt som muligt. Bevæg armene simultant, som var du i løb (3 x 10 reps)
4. Bench groin plank. Læg dig i sideplanke med øverste ben hvilende fx på en stol. Før dit nederste ben skiftevis op mod dit hvilende ben og ned mod gulvet for at øge din stabilitet og styrke (3 x 10 reps)

### **SPRINT 2 - EKSPLOSIVITET**

1. Plyometrisk, eksplosivt hop. Hop fra side til side på ét ben (3 x 10 reps)
2. Fyring til afsæt. Hurtige fødder på stedet, efterfulgt af eksplosivt højt knæ. Skift mellem de to knæ fra gang til gang (3 x 10 reps)
3. Plyometrisk, eksplosivt hop med fokus på at holde balancen. Hold balancen i 10 sek. på hvert ben efter hvert hop (3 x 5 reps)
4. Split squat hop. Hop så langt frem som muligt på to ben (3 x 5 reps)
5. Høje hink med knæløft. Hop op i luften på ét ben, og før knæet så højt op som muligt. Den udviklede kraft skal så føres omgående videre i det næste hop, præcis som man gør i løb (3 x 10 reps)



# CORE



UGE 1: 1. linje (set x reps)  
 UGE 2: 2. linje (set x reps)  
 UGE 3: 3. linje (set x reps)  
 IN-SEASON: 4. linje (set x reps)

		1 set x 6 rep 1 set x 10 rep 2 set x 10 rep 3 set x 10 rep
		1 set x 1 min. 1 set x 2 min. 1 set x 3 min. 1 set x 4 min.
		2 set x 4 rep 3 set x 4 rep 2 set x 6 rep 3 set x 6 rep
		2 set x 8 rep 2 set x 10 rep 2 set x 12 rep 2 set x 14 rep
		2 set x 8 rep 2 set x 10 rep 2 set x 12 rep 2 set x 14 rep
		2 set x 6 rep 2 set x 6 rep 3 set x 6 rep 3 set x 6 rep
		2 set x 45 sec 2 set x 45 sec 2 set x 60 sec 2 set x 60 sec



## **KOST & SØVN**



**Når du træner, så bliver din krop træt og slidt, men takket være SchouwKruise, så har du netop nu mulighed for at optimere din kost og søvn. Prøv det af i en måned eller to, og se om det har en positiv effekt på dit spil.**

### **KOST**

1. 600g grøntsager dagligt - gerne en blanding af alle farver (gulerod, agurk, tomat, kål, salat osv.)
2. Sunde byggesten til din krop (kylling, kød, fisk og bønner)
3. En håndfuld nødder eller kerner dagligt
4. Frugter og bær (disse tæller ikke som grøntsager)
5. "Gode" kulhydrater (fuldkornsrís, -pasta, -brød, kartofler mv.)
6. 1-2 liter vand dagligt

### **SØVN**

1. 9-12 timers søvn hver nat. Det er nemlig her, at du gør din krop stærkere, så den bedre er i stand til at lære og udvikle sig både på og udenfor fodboldbanen
2. Sluk ALLE devices (mobil, iPad, computer mv.) senest 30 min. før du går i seng. Din krop slapper nemlig bedre af når alt er slukket
3. Sov gerne i et helt mørkt og let køligt rum
4. Lav 2-3 dybe vejrtrækninger inden du sover





## **SCOUTING**



**Vidste du, at PRO træneren, Danny Olsen, også er certificeret scout? Her får du et lille indblik i hvilke aspekter, han fokuserer på når han er ude og scoute.**

### **MENTALITET**

Hvis du ønsker at være iøjnefaldende på banen, så skal du være mentalt skarp. I denne sammenhæng er dine reaktioner meget sigende. Bliver du fx nemt frustreret over dine egne eller en medspilleres fejl, så sender det nogle forkerte signaler. Derudover fokuseres der ofte på om du udviser lederegenskaber, og går forrest for dit hold både fysisk og kommunikativt.

### **TAKTIK**

Hvordan positionerer du dig på banen, og hvordan indgår du i relationerne med de nærmeste medspillere? Læser du spillets udvikling, og ser du åbningerne i det korte og lange spil på banen?

### **FYSIK**

Hvis du ikke er den mest fysiske spiller, så skal du bestemt ikke miste modet. Det kan nemlig ofte være en fordel på sigt, da det tvinger dig til at udvikle andre spillemæssige kompetencer i dine unge år, hvilket så kommer dig til gode senere hen i karrieren. Omvendt er det naturligvis en kæmpe fordel, hvis du formår at udvikle de selvsamme kompetencer, samtidig med, at du har fysikken i orden.

### **TEKNIK**

Teknik er meget vigtigt, hvis du vil spille på højeste niveau. Her skal du nemlig have gode første berøringer, kunne aflevere på førstetouch samt sætte tempo på din førsteberøring. Kan du udføre en vending med begge ben,, mestrer du både de korte og lange afleveringer, og kan du sætte din direkte modstander med en tempodribling? En af de mest efterspurgte spidskompetencer er desuden en god "afslutningsfod". Er du fx typen, der kan være afgørende på standardsituationer (frispark, hjørnespark)?