

Nedan träning bör genomföras utöver de ordinarie judoträningar som vi har i Judo Club Sundsvall för de som har ambition att tävla.

Vecka 24

- ☐ Jogga: 3 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 80 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 70 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 40 stycken under veckan.
- ☐ Bänkpress: 40 stycken under veckan.
- ☐ Marklyft: 40 stycken under veckan.
- ☐ Chins: 20 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 20 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 40 stycken under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 6 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 25

- ☐ Jogga: 3 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 80 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 70 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 40 stycken under veckan.
- ☐ Bänkpress: 40 stycken under veckan.
- ☐ Marklyft: 40 stycken under veckan.
- ☐ Chins: 20 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 20 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 40 stycken under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 6 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 26

- ☐ Jogga: 4 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 100 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 80 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 40 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Bänkpress: 40 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Marklyft: 40 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Chins: 25 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 30 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 40 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 8 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 27

- ☐ Jogga: 4 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 120 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 100 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 50 stycken under veckan.
- ☐ Bänkpress: 50 stycken under veckan.
- ☐ Marklyft: 50 stycken under veckan.
- ☐ Chins: 30 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 40 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 50 stycken under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 8 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 28

- ☐ Jogga: 6 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 120 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 100 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 50 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Bänkpress: 50 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Marklyft: 50 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Chins: 35 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 50 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 50 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 10 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 29

- ☐ Jogga: 7 km under veckan.
- ☐ Fällkniv: 140 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 120 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 60 stycken under veckan.
- ☐ Bänkpress: 60 stycken under veckan.
- ☐ Marklyft: 60 stycken under veckan.
- ☐ Chins: 40 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 60 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 60 stycken under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 10 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 30

- ☐ Jogga: 8 km under veckan
- ☐ Fällkniv: 140 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 120 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 60 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Bänkpress: 60 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Marklyft: 60 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Chins: 50 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 60 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 60 stycken under veckan, viktökning.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 12 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 31

- ☐ Jogga: 4 km två dagar i veckan.
- ☐ Fällkniv: 180 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 150 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 24 stycken vid tre tillfällen under veckan
- ☐ Bänkpress: 24 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Marklyft: 24 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Chins: 60 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 60 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 24 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 12 omgångar vid ett tillfälle under veckan.

Vecka 32

- ☐ Fällkniv: 200 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 170 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan
- ☐ Bänkpress: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Marklyft: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Chins: 60 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 60 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila.
12 omgångar vid två tillfällen under veckan.

Vecka 33

- ☐ Fällkniv: 230 stycken under veckan.
- ☐ Armhävningar: 190 stycken under veckan.
- ☐ Frivändning: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan, viktökning.
- ☐ Bänkpress: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan, viktökning.
- ☐ Marklyft: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan, viktökning.
- ☐ Chins: 70 stycken under veckan.
- ☐ Dips: 70 stycken under veckan.
- ☐ Benböj med stång: 32 stycken vid tre tillfällen under veckan, viktökning.
- ☐ Intervaller, maxlöpning, 20 sek /10 sek vila. 12 omgångar vid två tillfällen under veckan.

Vecka 34, terminsstart.

Måndag 16:46-17:30 Ne-waza + 15år, cirka 5 byten
NW/TW

Måndag 18:30-20:00: Teknikjudo +15år, cirka 6 byten
NW/TW

Måndag 20:00-21:00: Fri träning

Tisdag 18:30-20:15: Ipponjudo +15år, cirka 12 byten
NW/TW

Onsdag: 18:30-20:00: Teknikjudo +15år, cirka 6 byten
NW/TW

Torsdag 18:30-20:15: Ipponjudo +15år, cirka 12 byten
NW/TW

Lördag 10:00-12:00: Ipponjudo +15år, cirka 12 byten
NW/TW

Tävlingsaktiva vid åldern U18 bör genomföra totalt 30–40 TW/NW byten per vecka.

Egen utvärdering samt kommentarer:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.