



SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET



FYSISK TRÄNING I PRAKTIKEN

39 träningsprogram att
upptäcka, utveckla och utmana

Innehåll

Riktlinjer	3
Aerob och anaerob träning	4
Styrketräning	7
Powerträning	10
Snabbhetsträning	13
Kombinationsträning (cirkelträning)	16
Förberedande träning	18
Rörlighetsträning	20
Återhämtning	22
Fysiska riktlinjer	24

RIKTLINJER

TRÄNINGSNIVÅER

Som en guide i materialet är programmen färgkodade (lila, gul, blå) där vi anser att programmen passar bäst. Se ålder som en riktlinje – tänk nivåer – pubertal utveckling och träningsbakgrund är individuellt.

		
Fördjupa	Accelerera	Prestera
Träna för att kunna träna	Träna för att kunna träna för att tävla	Träna för att kunna träna intensivt för att prestera i match
ca 11–14 år	ca 14–16 år	ca 16–19+ år

AEROB OCH ANAEROB TRÄNING



Den bästa och mest grenspecifika aeroba och anaeroba träningen får man på tennisbanan



Träningsprogram 1-8

BAS I: DISTANS / TERRÄNG / INTERVALL



Träningsprogram 1

Distans

- 15–30 minuter
- Medelintensivt – 70% av Max

Terränglöpning

- 3–6 km

Om spåret har "många" backar är *Fartlek* en variant:

- Alt 1: springa snabbt uppför
- Alt 2: springa snabbt utför

Träningsprogram 2*

Intervaller 80–85 % av Max

- 15"/15" x 15 rep
- 40"/20" x 15 rep
- 70"/20" x 10 rep
- 90"/30" x 8 rep

* Kan utföras även på cykel

** 15" = Arbetsperiod / 15" = Vila

BAS II: INTERVALL / BACKLÖPNING



Träningsprogram 3

Intervaller* 3000m

- 200 meter x 5 (90s)
- 400 meter x 2 (90s)
- 600 meter x 2 (2 min)

Intervaller* 5000m

- 200 meter x 5 (90s)
- 400 meter x 4 (90s)
- 600 meter x 4 (2 min)

*Riktvärde belastning 80–85% av
Max / Vila inom (parentes)

Träningsprogram 4

Backlöpning

Maximal Fart

- 20–40 meter
- "Gåvila" tillbaka
- 8 rep x 2 set
- Setvila 4 min

PRESTATION I: HÖGSTA MÖJLIGA FART



Träningsprogram 5

Cooperlöpning i Rekordfart!

- 200 meter x 15
- Vila 2:1
- Cooperfart
- Enligt tabell*

Träningsprogram 6

Shuttle Run

- 0-3-6-9 meter (=36 meter)
- Vila 10-15 sek
- Upprepa 3x
- Setvila 2 min
- Upprepa 3-5 set

PRESTATION II: HÖGSTA MÖJLIGA FART



Träningsprogram 7

Högintensiv intervall 15"/15"

- 2-4 set x 8-16 rep
- Setvila (aktiv) 3-4 min

Högintensiv intervall 40"/20"

- 2-4 set x 6 rep
- Setvila (aktiv) 4-5 min

Högintensiv intervall 60"/30"

- 2-4 set x 4 rep
- Setvila (aktiv) 4-5 min

Träningsprogram 8

Högintensiv intervall 4 min/4 min (vila)

- 4-6 rep

Högintensiv intervall 3 min/3 min (vila)

- 5-8 rep

Högintensiv intervall 2 min/2 min (vila)

- 6-10 rep

* Kan utföras även på cykel

** 15" = Arbetsperiod / 15" = Vila

STYRKETRÄNING



!

**Styrketräning är
skadeförebyggande,
prestationshöjande
och främjar
slagteknisk inläring**



Träningsprogram 9-16

BAS I: HÅLLFASTHET / KROPPSBELASTNING

12-20 REP / 2-3 SET / 1-3X PER VECKA



Träningsprogram 9

- Armhävning (varianter)
- Liggande drag under stång
- Släppa benen (bål)
- Uppresning med raka ben (bål)
- Utfallsgång
- Utfallssteg sida-sida
- Knäböj (varianter)
- Höftlyft
- Tåhävning (varianter)

Träningsprogram 10

- Armhävning "upp/ner" på låda
- Chins (olika typer av grepp)
- Fällkniv
- Utfall fram-bak
- Enbens-knäböj
- Höftlyft på upphöjning (ett ben)
- Tåhävning (varianter)

BAS II: HÅLLFASTHET / BELASTNING 50-70 %

8-15 REP / 2-3 SET / 2-3X PER VECKA



Träningsprogram 11

Axel – Bröst – Triceps – Press

- Hantellyft sidan
- Hantelpress sittande
- Hantelpress liggande
- Sidliggande utåtrotation hantel
- Magliggande hantellyft sida
- Triceps (varianter)

Rygg – Biceps – Drag

- Enarmsrodd hantel
- Sälrodd skivstång / hantlar
- Stående rodd skivstång
- Chins
- Biceps (varianter)

Träningsprogram 12

Ben + bål

- Knäböj Fram
- Utfallssteg Fram eller Bak
- Utfallssteg sida-sida
- RDL
- Enbensknäböj/Bulgarian
- Tåhävning
- Diagonala fällknivar
- Hängande benuppdag

Samtliga övningar kan utföras med skivstång / hantlar

Programmen utförs på separata dagar

BAS III: STYRKA ALLMÄN BELASTNING 70-85 %

6-8 REP / 3-4 SET / 2X PER VECKA



Träningsprogram 13

Axel – Bröst – Triceps – Press

- Stående Axelpress skivstång
- Hantelpress eller Bänkpress
- Enarmspress hantel
- Triceps (varianter)

Rygg – Biceps – Drag

- Enarmsrodd hantel
- Stående rodd skivstång
- Sälrodd hantel
- Biceps (varianter)

Träningsprogram 14

Ben + Bål

- Knäböj fram
- Knäböj bak 2 set
- Utfallssteg fram eller bak
- RDL
- Tåhävning Stående 2 set
- Tåhävning Sittande 2 set
- Fällkniv med viktskiva
- Uppresning med viktskiva

Samtliga övningar bör utföras med skivstång.

Programmen utförs på separata dagar

PRESTATION I: MAXSTYRKA >85 %

2-5 REP / 3-5 SET / 1-2X PER VECKA



Träningsprogram 15

Drag-Press Överkropp

Press

- Axelpress skivstång
- Ligg.Hantelpress alt Bänkpress

Drag

- Enarmsrodd hantel
- Sälrodd Skivstång
- Stående rodd skivstång

Träningsprogram 16

Ben

- Knäböj fram eller bak
- RDL skivstång
- Bulgarian Split-Squat

Programmen utförs samma dag

POWERTRÄNING



!

**Det handlar om att
skapa fart**



Träningsprogram 17-23

BAS I: HÅLLFASTHET / HORISONTELL BELASTNING

HOPP KAN UTFÖRAS 2X PER VECKA



Träningsprogram 17

Hoppprep 2 minuter (30s/variant)

- Normal fart
- Utfallshopp
- Enbeshopp växelvis
- Full fart

Setvila 1 min

Upprepa 2-3 set

Träningsprogram 18

- Indianhopp
- Växelvis raka bensparkar med handklapp under benet
- Höga knän / Armar ovan huvud
- Hopp – Brett isär – Hopp
- Splithopp / Armar ovan huvud
- Raka bensparkar "sidled"

Utförs på en sträcka 10m fram och tillbaka x 2 varv per övning

BAS II: HÅLLFASTHET / VERTIKAL BELASTNING

1-2X PER VECKA, RIKTVÄRDE 100 HOPP/PASS



Träningsprogram 19

- Skidåkarutfall framåt
- Skridskohopp snett framåt
- Skridskohopp sida-sida
- Vristhopp
- Jämfotahopp sida-sida
- Enbeshopp framåt
- Jämfotahopp framåt

Utförs på en sträcka 10m fram och tillbaka x 2 varv

Träningsprogram 20

- Vertikalhopp
- Enbeshopp Vertikalt
- Utfallshopp
- Boxhopp
- Häckhopp Låga (10-30 cm)
- Häckhopp Medium (40-60 cm)

Utförs med maximal fart och sträck i fot – knä – höft

PRESTATION I: SNABBSTYRKA/EXPL. 30-60 %

3-6 REP / 3-6 SET / 1-2X PER VECKA



Träningsprogram 21

Knäböj Bak 90°

- 3-4 rep + 2 Vertikalhopp
- Vila 3 min
- 4 set

Maximala Jämfotahopp i rad

- 3-5 rep
- 3-4 set
- Setvila 1-2 min

Träningsprogram 22

Hantelryck "golv till tak"

Fällkniv med vikt

Diagonala fällknivar med vikt

Medicinbollskast

- Uppifrån-ner "Studs-a-Fånga"
- Sidokast (forehand-backhand)
- Bakåtkast
- Rotationskast mot vägg (studs)

PRESTATION II: KOMBINATIONSPROGRAM

8-15 REP / 2-3 SET / 2-3X PER VECKA



Träningsprogram 23

HexBar 4 set x 3 rep

- 50-60% av Max

+ 2 Vertikalhopp

- Setvila 3 min

Utfallssteg fram 4 set 3+3 rep

- 50-60% av Max

+ 4 Saxhopp

- Setvila 3 min

SNABBHETSTRÄNING



**Maximal fart är
slutmålet**



Träningsprogram 24-30

BAS I: FREKVENS OCH RÖRELSETEKNIK



Träningsprogram 24

Stegen

- Olika varianter

Hopprep

- Olika varianter
- Arbeta med rytm / frekvens

Kombinationsbanor

- Frekvenslöpning – lätta hopp – sprints – riktningsförändring

Träningsprogram 25

Splitstep + 1.a steg Crossover

Splitstep och Sprint 5 meter

- Variera riktningen på sprinten

Sprint 5-10 m + Inbromsning

Sprint – Inbromsning – Sprint

- Variera riktning

Kvadraten "Brett – Djupt"

- Rör dig i olika riktningar 4-6 m

BAS II: RÖRELSETEKNIK MED HÖG FART

4-6 REP / 1-2 SET / 1-2X PER VECKA



Träningsprogram 26

- V-Löpning
- X-Löpning
- T-Löpning

Samtliga löpsträckor med hög fart och god rörelseteknik – splitstep innan riktningsförändring

Träningsprogram 27

- Inside-Out Forehand
- Volley – Smash
- Forehand – Recovery
- Backhand – Recovery
- Forehand – Backhand

Samtliga löpsträckor med hög fart och god rörelseteknik – splitstep innan riktningsförändring

**Vilan ska vara tillräckligt lång för att kvalité ska kunna upprätthållas
men tillräckligt kort för att stressa energisystemen**

PRESTATION I: KOMBINATIONSPROGRAM

HOPP / SPRINT / STARTSNABBHET



Träningsprogram 28

Sprint

- Start i splitstep + Sprint 8 meter ut – vändning och 8 m sprint in x 4 (vila 20s/setvila 2 min)
- Start i splitstep "sidan emot" – crossover & sedan som ovan

Hopp x 2 varv

- Boxhopp x 4
- Vertikalhopp med hantlar x 6-8
- 5-hopp
- Skridskohopp x 6-8 (Sida-Sida med vikt)
- Utfallshopp "Borzow" x 6-8
- Spänsthopp x 8-12

Hopp+sprint x 3 varv

- Vertikalhopp + landning + splitstep + sprint 5 m
- Vertikalhopp + landning + splitstep + crossover + sprint 5 m
- Saxhopp + landning + splitstep + sprint 5 m
- Saxhopp + landning + splitstep + crossover + sprint 5 m

PRESTATION II: UPPREPAD SNABBHET MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING



Träningsprogram 29

V-Löpning Max: Starta vid 0 – maxfart 3 m till vänster – backa tillbaka – maxfart 3 m till höger – backa tillbaka x3 varv

X-Löpning Max: Starta vid mittpunkt – maxfart 3 m till vänster – backa tillbaka – maxfart 3 m till höger sida – backa tillbaka – maxfart 3 m snett bakåt vänster – tillbaka – maxfart 3 m snett bakåt höger – tillbaka – x2 varv

T-Löpning Max: Starta vid 0 – maxfart 3 m fram – split – sidsteg vänster 3 m – sidsteg tillbaka – split – sidsteg höger 3 m – sidsteg tillbaka – split – backa till startpunkt x2 varv

Träningsprogram 30

5-0-5 Max

- Starta vid 0 – maximal sprint 5 meter till höger – vänd – maximal sprint 10 meter – vänd – maximal sprint 5 meter

0-3-6-9 meter Max

- Variant 1 – Sprint med sidovändning
- Variant 2 – Sprint med baklänges löpning tillbaka

Maximal fart är ett måste – vila tillräckligt – upprepa 4-6x – Setvila 2 min – 2-4 set

KOMBINATIONSTRÄNING/CIRKELTRÄNING



Förutom den fysiologiska effekten av cirkelträning finns det också en mental aspekt – träningen är tuff och högintensiv, vilket stärker känslan att man klarar av hård träning



Träningsprogram 31-33

BAS I: HÅLLFASTHET / KROPPSBELASTNING



Träningsprogram 31

Cirkel x 3 varv (2 min vila mellan varv)

- Hopprep i bra fart 60 sekunder
- Utfallsgång x 12
- Armhävning x 8-12
- Shuttle Run 0-3-6-9 m x 2
- Knäböj fram x 12
- Plankan Upp/Ned x 12
- Skidåkarhopp x 12
- Släppa benen x 12

Träningsprogram 32

Cirkel A x 3 varv (ingen vila mellan varv)

- Cykel 40 sek Bra Fart 20 sek vila x 3
- Utfallssteg fram-bak x 12
- Fällkniv x 8
- Armhävning med tå-nudd x 12

Cirkel B x 3 varv (ingen vila mellan varv)

- Idioten 0-3-6-9 m x 4 (15 sek vila mellan rep)
- Liggande drag under stång
- Skridskohopp x 12
- Uppresning bål x 12

2 min vila mellan Cirkel A och B

PRESTATION I: BELASTAD CIRKELTRÄNING



Träningsprogram 33

Cirkel A x 3 varv

- Cykel 20-10 x 4 / Tuff belastning / 120 RPM
- Utfall bak 6+6 (60% av 1 RM)
- Bålrullning plus Fällkniv x 8
- Saxhopp x 12

Cirkel B x 3 varv

- Idioten 0-3-6-9 m x 4 (15 sek vila mellan rep)
- Stående Rodd m skivstång x 8
- Knäböj fram x 8 (50-60% av 1 RM)
- Hantelryck 8+8



**Full fart gäller
i cirkelträningen**

RÖRLIGHETSTRÄNING



**Det är viktigt att
din rörlighet skapar
förutsättningar
– inte begränsningar**



Träningsprogram 31-33

BAS I: LED- OCH MUSKELRÖRLIGHET



Träningsprogram 31

Ledrörlighet (prioriterad):

Axelleden

- Inåt- och utåtrotation

Bröstryggen

- Rotation – Böjning – Sträckning

Ländryggen

- Flexion (böjning)

Höftleden

- Inåt- och utåtrotation

Fotleden

- Via styrketräning

Träningsprogram 32

Muskelrörlighet (prioriterad):

Axeln

- Cross-Body (baksidan av axeln)

Sätesmusklerna

Framsida lår

Baksida lår

Ljumskar

Höftböjare

PRESTATION I: AKTIV OCH FUNKTIONELL RÖRLIGHET



Träningsprogram 33

- Olympisk rörlighet med Käpp
- Sidoböjning med Käpp
- Bröstryggen mot vägg
- Baksidan av låret mot vägg
- Höftböjare med käpp

FÖRBEREDANDE TRÄNING



**Se till att du är redo
för allt när det är
dags!**

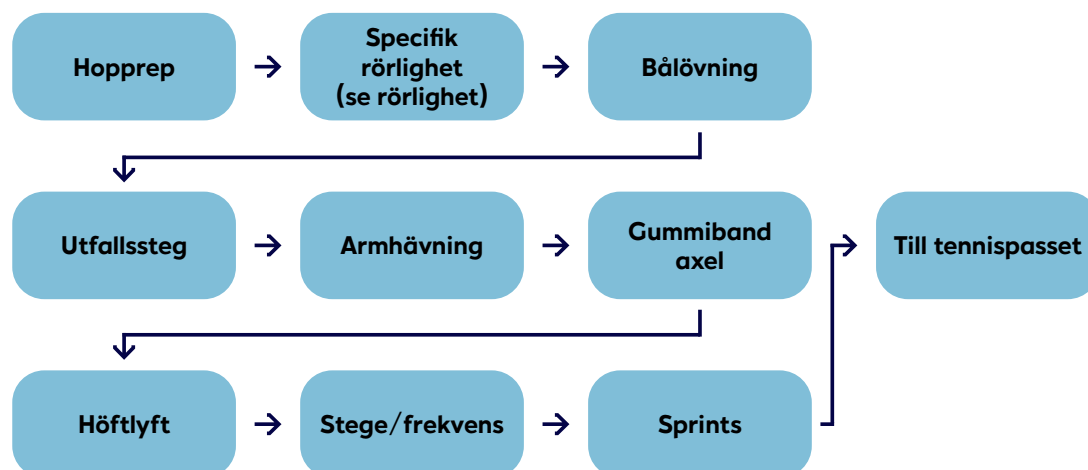


Träningsprogram 37-38

BAS I: FÖRBEREDANDE TRÄNING 20 MIN



Träningsprogram 37



BAS II: FÖRBEREDANDE TRÄNING 20-40 MIN



Träningsprogram 38



ÅTERHÄMTNING



**En enormt viktig
detalj som ofta många
spelare missar är att
"ta hand om kroppen"
efter avslutat
träningsspass**



Träningsprogram 39



Träningsprogram 39

Fokus på cirkulation

- 15–20 minuter cykel
- 10–15 minuter lätt jogg. (40%)
- Stretch / Rörlighet / Prehab

Upprepa Rörlighet och Prehabstyrka efter ditt individuella behov!

KOMMANDE TRÄNINGSPROGRAM

Träningsprogram 40, 41, 42 ...

Förhoppningsvis har du som tränare och spelare fått lite inspiration för att skapa kommande träningsprogram på egen hand i syfte att vässa prestationen ytterligare ett steg.

FYSISKA RIKTLINJER

ANVÄND RIKTLINJERNA SOM VÄGVISARE I EN UTVECKLINGSPROCESS MOT EN SLUTPRODUKT!

Flickor/damer

		Styrka, Elasticitet och Energisystem för Tennisspelare (Flickor-Kvinnor)												
K	Nivå	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Elitnivå		
	Ålder	U14 / Fördjupa			15-18 / Accelerera				19+ / Prestera			Seniorspelare / Etablera		
STYRKA	Knäböj Bak	Teknik	1,00	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60
	Knäböj Bak 5 RM	Teknik	0,89	0,98	1,02	1,07	1,11	1,16	1,20	1,25	1,29	1,34	1,38	1,42
	Knäböj Fram	Teknik	0,80	0,88	0,92	0,96	1,00	1,04	1,08	1,12	1,16	1,20	1,24	1,28
	Knäböj Fram 5 RM	Teknik	0,71	0,78	0,82	0,85	0,89	0,93	0,96	1,00	1,03	1,07	1,10	1,14
	Axelpress	Teknik	0,30	0,40	0,50	0,52	0,54	0,56	0,58	0,60	0,62	0,64	0,66	0,68
	Axelpress 5RM	Teknik	0,27	0,36	0,45	0,46	0,48	0,50	0,52	0,53	0,55	0,57	0,59	0,61
	Bänkpress	Teknik	0,50	0,70	0,80	0,82	0,84	0,86	0,88	0,90	0,92	0,94	0,96	1,00
	Bänkpress 5 RM	Teknik	0,45	0,62	0,71	0,73	0,75	0,77	0,78	0,80	0,82	0,84	0,85	0,89
	TrapBar	Teknik	1,00	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,90	2,00
	Chins	1	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9	10
ELASTICITET	Armhävning	1	2	4	6	8	10	12	14	15	16	18	20	22
	Sälrodd 10RM/10s	Teknik	0,20	0,25	0,30	0,35	0,40	0,42	0,44	0,46	0,50	0,52	0,56	0,60
	CMJ (a)	22	24	26	28	30	32	36	37	38	39	40	41	42
	1 Jämfotahopp Max	180	190	195	200	210	215	218	220	224	228	230	232	234
	5-Hopp Max	9,00	9,5	9,8	10,00	10,3	10,5	10,9	11,1	11,3	11,5	11,70	11,90	12,10
	7-Hopp RSI	1,00	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,85	1,9	2,0	2,1
	Sprint 10m	2,15	2,08	1,98	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68
	Sprint 20m	3,5	3,45	3,4	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,07	3,05	3,03
ENERGISYSTEM	MB BW 2 kg	Teknik	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	Vo2 ml/kg	46	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
	Cooper 3000	14:10	13:50	13:30	13:10	12:50	12:30	12:10	12:05	12:00	11:50	11:45	11:40	11:35
	150m_1	39,9	39,4	39	38,6	38,2	37,8	37,4	37	36,6	36,2	35,8	35,4	35
	150m_2	40,9	40,4	40	39,6	39,2	38,8	38,4	38	37,6	37,2	36,8	36,4	36
	BroncoTest	06:15	06:00	05:45	05:30	05:15	05:10	05:05	05:00	04:55	04:50	04:45	04:40	04:35

Pojkar/herrar

		Styrka, Elasticitet och Energisystem för Tennisspelare (pojkar-män)												
M	Nivå	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Elitnivå		
	Ålder	U14 / Fördjupa			15-18 / Accelerera				19+ / Prestera			Seniorspelare / Etablera		
STYRKA	Knäböj Bak	Teknik	1,10	1,20	1,25	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70
	Knäböj Bak 5 RM	Teknik	0,98	1,07	1,11	1,16	1,20	1,25	1,29	1,34	1,38	1,42	1,47	1,51
	Knäböj Fram	Teknik	0,88	0,96	1,00	1,04	1,08	1,12	1,16	1,20	1,24	1,28	1,32	1,36
	Knäböj Fram 5 RM	Teknik	0,78	0,85	0,89	0,93	0,96	1,00	1,03	1,07	1,10	1,14	1,17	1,21
	Axelpress	Teknik	0,40	0,45	0,50	0,56	0,60	0,64	0,66	0,68	0,70	0,72	0,75	0,80
	Axelpress 5RM	Teknik	0,36	0,40	0,45	0,50	0,53	0,57	0,59	0,61	0,62	0,64	0,67	0,71
	Bänkpress	Teknik	0,50	0,60	0,70	0,75	0,80	0,85	0,90	0,95	1,00	1,10	1,15	1,20
	Bänkpress 5 RM	Teknik	0,45	0,53	0,62	0,67	0,71	0,76	0,80	0,85	0,89	0,98	1,02	1,07
	TrapBar	Teknik	1,00	1,10	1,20	1,40	1,60	1,80	1,90	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50
	Chins	4	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20
ELASTICITET	Armhävning	5	7	10	12	15	18	20	25	30	35	40	45	50
	Sälrodd 10RM/10s	Teknik	0,20	0,25	0,30	0,35	0,40	0,42	0,44	0,46	0,50	0,52	0,56	0,60
	CMJ (a)	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50	51	54	57
	1 Jämfotahopp Max	200	210	220	225	230	240	245	250	255	260	265	270	275
	5-Hopp Max	10.50	11.00	11.50	11.80	12.10	12.40	12.70	13.00	13.30	13.60	13.90	14.20	14.50
	7-Hopp RSI	1.40	1.50	1.60	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.10	2.20	2.30
	Sprint 10m	2.05	1.99	1.92	1.89	1.86	1.83	1.80	1.77	1.74	1.71	1.68	1.65	1.62
	Sprint 20m	3.29	3.23	3.16	3.12	3.09	3.05	3.02	2.98	2.95	2.91	2.87	2.83	2.80
	MB BW 2 kg	Teknik	11	12	13	15	16	17	19	20	21	22	23	24
	ENERGISYSTEM	Vo2 ml/kg	50	52	54	56	57	58	59	60	61	62	63	64
Cooper 3000		14.00	13.40	13.20	13.00	12.30	12.00	11.30	11.20	11.10	11.00	10:55	10:40	10:30
150m_1		37.50	37.00	36.70	36.30	35.80	35.40	35.00	34.60	34.10	33.70	33.30	32.90	32.50
150m_2		38.50	38.00	37.70	37.30	36.80	36.40	36.00	35.60	35.10	34.70	34.30	33.90	33.50
BroncoTest		05:30	05:20	05:10	05:00	04:55	04:50	04:45	04:40	04:35	04:30	04:25	04:20	04:15