

Semsterträning

Kom ihåg att alltid inleda och all träning med uppvärmning. Uppvärmning kan vara **lätt löpning/jogging i 5-10 minuter** och därtill de olika muskelgrupper. Svettpärlor är bästa kvittot för att veta att man är redo för dagens träning. En idrottares största fiende är skadorna och dessa vill man i alla lägen undvika.

Kom ihåg att aldrig utföra några häftiga, explosiva eller liknande rörelser innan du är uppvärmd.

Avsluta löppassen med **lätt jogg i 3 min + tänj ut musklerna**. OBS! ej dynamiskt

Lägg gärna till en extra valfri träning per vecka och

V27 - 31	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Löpträning	Löpträning 3 x 1km	Intervall: 10 x 15 sek löp/15 sek vila	Intervall: 5 x 70 sek löp/20 sek vila
	1 - 1,5 min mellan varje 1 km (plan yta) Fart ca 50 % av max.	Upprepas 3 gånger med 1 minut vila mellan. (plan yta) Fart = 100%	Upprepas 3 gånger med 1 minut vila mellan. (plan yta) Fart = 80-90%
<p>Styrka.</p> <p>3 gånger per övning första 2 veckorna öka sedan till 4 gånger per övning sista veckorna</p>	20-30 tåhäv - snabbt upp och långsamt ned. Stå på tex trappsteg	20-30 Hundens - Stå på alla fyra lyft höger ben o vänster arm o sen tvärt om	20-30 tåhäv - snabbt upp och långsamt ned. Stå på tex trappsteg
	20-30 Armhävningar - rak kropp o variera avstånd mellan händerna.	20-30 Armhävningar - rak kropp o variera avstånd mellan händerna.	20-30 Armhävningar - rak kropp o variera avstånd mellan händerna.
	20-30 Benlyft - stå på tå och underarmar med rak kropp. Lyft sakta hälen mot taket	20-30 Framfall - håll- eller kläm fast vaderna och luta dig sakta framåt, ta imot dig med händerna	20-30 Höftlyft - ligg på rygg, ena benet böjt mot rumpen och det andra rakt i luften. Tryck höft upp mot taket
	20-30 Höftlyft - ligg på rygg, ena benet böjt mot rumpen och det andra rakt i luften. Tryck höft upp mot taket	20-30 Sit-ups - gör olika varianter per varv men focus på att magen jobbar	20-30 Sit-ups - gör olika varianter per varv men focus på att magen jobbar
	20-30 Sit-ups - gör olika varianter per varv men focus på att magen jobbar	20-30 Utfallssteg - Stort kliv, rak rygg o framskjuten höft. Varannan sida.	20-30 Skridskoåkningskliv - Sidhop från ena till andra sidan. Böj benet ordentligt. Stabil rörelse med explosivitet och balans.
	20-30 Skridskoåkningskliv - Sidhop från ena till andra sidan. Böj benet ordentligt. Stabil rörelse med explosivitet och balans.	20 Enbensknäböj framåt - Stå på ett ben, sträck andra benet framåt och gå så djup som möjligt.	20 Enbenshopp - Stå på ett ben, böj benet o hopp framåt, landa på ett ben med böjt ben och balans. Kliv tillbaka
	20 Enbenshopp - Stå på ett ben, böj benet o hopp framåt, landa på ett ben med böjt ben och balans. Kliv tillbaka	20 Enbensknäböj bakåt - Stå på ett ben, böj andra benet bakåt och gå så djup som möjligt. Balans o rak rygg	20 Växelhopp - Ryggen rak. Knät lätt ned i marken. Växla ben fram i luften.
	20 Växelhopp - Ryggen rak. Knät lätt ned i marken. Växla ben fram i luften.		