**Sommaruppehållsschema**

Material för passen: Joggingskor, band/pinne, vattenflaska.

Viktig information:

* Passen avslutas alltid med stretching utefter program

Kort info om passen:

**Pass 1:**

Pass ett är ett underhållspass med fokus på bålstyrka.

**Pass 2:**

Pass två är ett backintervall pass.

**Pass 3:**

Pass tre är ett pass där det fokuseras på att ¨blåsa ur kroppen¨ där andning samt uthållighet sätts i fokus.

Passen förklaras i detalj på nästkommande tre sidor, viktigt att alla övningar genomförs samt att du läst igenom hela passet innan du genomför det.

Rekommendationen är att passen under sommaruppehållet utförs enligt följande:

P15 & P14:

**Pass 1:**

Passet genomförs totalt 11 gånger.

**Pass 2:**

Pass två körs samma dagar som pass ett vid tre tillfällen.

**Pass 3:**

Pass tre ska genomföras vid ett tillfälle och även det samma dag som pass ett.

P13 & P12:

**Pass 1:**

Passet genomförs totalt åtta gånger.

**Pass 2:**

Pass två körs samma dagar som pass ett vid två tillfällen.

**Pass 3:**

Ska genomföras vid ett tillfälle och även det samma dag som pass ett.

P11 & P10:

**Pass 1:**

Passet genomförs totalt fyra gånger.

**Pass 2:**

Pass två körs vid två tillfällen.

**Pass 3:**

Pass tre genomförs vid ett tillfälle.

Vill ni utföra passen vid fler tillfällen än rekommenderat är detta okej, men tänk på att meningen är att kroppen ska underhållas och inte brytas ned under sommaren.

**PASS 1:**

**Del 1. Lätt jogging** Tid: 6 min

**Del 2. Rörlighet** uppvärmning (intervall ca 10 s, om bägge håll eller höger och vänster, 20 s)  
1. Rygg - vridningar armar ståendes

2. Höfter - vridningshopp (slalom)

3. Höfter – rulla åt bägge håll

4. Knän – rulla åt bägge håll

5. Rygg – liggandes korsa åt bägge håll med raka ben

6. Rygg – liggandes på mage korsa bägge håll med böjt ben

7. Baksida lår – liggandes med böjningar till rakt ben (håll med händer strax under knä)

8. Höftböjare – på knä (även med arm uppåt och vridning över huvudet)

9. Ljumskar/ baksida lår – gunga ståendes följt av armar uppåt, nedåt, sidor

10. Dynamiska sparkar och svingar (med steps mellan varje spark/sving)

1. Höftböjare/ljumskar – knä uppåt – rotera utåt
2. Höftböjare/ljumskar - knä uppåt - rotera inåt
3. Baksida lår – diagonala sparkar med rakt ben
4. Baksida lår/ljumskar – Roterad spark utåt med rakt ben
5. Ljumskar/insida lår – Sparkar utåt sidan med rakt ben

11. Balans/stabilitet

a. Stabilitet (knä) – skridskohopp utåt på ett ben och hopp tillbaka till stående position

b. Stabilitet (knä) – hopp på ett ben framåt bakåt, växla h och v vartannat

12. Nacke/fotleder – rulla och sträck i alla riktningar Tid: ca 6-8 min

**Del 3. 5 kilometer jogg** Rekommendationstid: 25minuter

Stabilitet och styrka bål

1. Vanlig planka 45 s
2. Ryggplanka 15-30 s
3. Rygglyft – bägge fötterna i 8-15
4. Rygglyft – spark uppåt bägge sidor 5-10 per sida
5. Sidplanka – håll 10 s – följt av benlyft 4-8
6. Baksida på alla fyra – rakt ben och arm 20 x 2
7. Spindeln (individuellt antal reps)
8. Mage – raka armar och ben diagonalt lyft (ind antal reps)
9. Mage – raka ben sida (ind antal reps)
10. Mage – raka ben med roteringar åt sidan (ind antal reps)
11. Spark åt sida på alla fyra (ind antal reps)
12. Armhävningar – åla (ind antal reps) Tid; ca 15 min

**Del 4. Stretching** Intervall 25 s på varje muskel/variant1. Ljumskar   
2. Framsida  
3. Säte  
4. Rygg (liggandes rygg och liggandes på mage)

5. Höftböjare – vanlig

6. Hamstrings – dynamiskt liggandes (10 st x 2)  
7. Hamstrings – ståendes på knä, luta framåt

8. Vader

9. Rygg/höft – sida

10. Nacke Tid; ca 10 min

**PASS 2:**

**Del 1. Lätt jogging** Tid: 6 min

**Del 2. Rörlighet** uppvärmning (intervall ca 10 s, om bägge håll eller höger och vänster, 20 s)  
1. Rygg - vridningar armar ståendes

2. Höfter - vridningshopp (slalom)

3. Höfter – rulla åt bägge håll

4. Knän – rulla åt bägge håll

5. Rygg – liggandes korsa åt bägge håll med raka ben

6. Rygg – liggandes på mage korsa bägge håll med böjt ben

7. Baksida lår – liggandes med böjningar till rakt ben (håll med händer strax under knä)

8. Höftböjare – på knä (även med arm uppåt och vridning över huvudet)

9. Ljumskar/ baksida lår – gunga ståendes följt av armar uppåt, nedåt, sidor

10. Dynamiska sparkar och svingar (med steps mellan varje spark/sving)

1. Höftböjare/ljumskar – knä uppåt – rotera utåt
2. Höftböjare/ljumskar - knä uppåt - rotera inåt
3. Baksida lår – diagonala sparkar med rakt ben
4. Baksida lår/ljumskar – Roterad spark utåt med rakt ben
5. Ljumskar/insida lår – Sparkar utåt sidan med rakt ben

11. Balans/stabilitet

a. Stabilitet (knä) – skridskohopp utåt på ett ben och hopp tillbaka till stående position

b. Stabilitet (knä) – hopp på ett ben framåt bakåt, växla h och v vartannat

12. Nacke/fotleder – rulla och sträck i alla riktningar Tid: ca 6-8 min

**Del 5. Styrka/stabilitet/rörlighet** Benprogram, coreprogram

Ben med pinnar i händer  
1. Utfallssteg – med pinne framåt h/v vartannat (tot 8 st)

2. Utfallssteg – med pinne bakåt h/v vartannat (tot 8 st)  
3. Utfallssteg – med pinne framåt och vridning (tot 8 st)

Lätt jogging 20 s

Ben med pinnar på marken  
1. Hopp – framåt bakåt jämfota (16)  
2. Hopp – slalom jämfota framåt bakåt (4 framåt -4 bakåt, tot 16)

3. Hopp – slalom på ett ben framåt bakåt (4 framåt -4 bakåt, tot 16 x 2)

Lätt jogging 20 s

**Del 3. 3 kilometer lätt jogg** Tid: ca 13-14 min

**Del 4. Intervaller** Tid: ca 6 min

Backe alt trappor 8 sekunder maxfart x 20 repetitioner.

Vila 45 sekunder i mellan.

**Del 5. Stretching** Intervall 25 s på varje muskel/variant1. Ljumskar   
2. Framsida  
3. Säte  
4. Rygg (liggandes rygg och liggandes på mage)

5. Höftböjare – vanlig

6. Hamstrings – dynamiskt liggandes (10 st x 2)  
7. Hamstrings – ståendes på knä, luta framåt

8. Vader

9. Rygg/höft – sida

10. Nacke Tid; ca 10 min

**PASS 3:**

**Del 1. Lätt jogging** Tid: 6 min

**Del 2. Rörlighet** uppvärmning (intervall ca 10 s, om bägge håll eller höger och vänster, 20 s)  
1. Rygg - vridningar armar ståendes

2. Höfter - vridningshopp (slalom)

3. Höfter – rulla åt bägge håll

4. Knän – rulla åt bägge håll

5. Rygg – liggandes korsa åt bägge håll med raka ben

6. Rygg – liggandes på mage korsa bägge håll med böjt ben

7. Baksida lår – liggandes med böjningar till rakt ben (håll med händer strax under knä)

8. Höftböjare – på knä (även med arm uppåt och vridning över huvudet)

9. Ljumskar/ baksida lår – gunga ståendes följt av armar uppåt, nedåt, sidor

10. Dynamiska sparkar och svingar (med steps mellan varje spark/sving)

1. Höftböjare/ljumskar – knä uppåt – rotera utåt
2. Höftböjare/ljumskar - knä uppåt - rotera inåt
3. Baksida lår – diagonala sparkar med rakt ben
4. Baksida lår/ljumskar – Roterad spark utåt med rakt ben
5. Ljumskar/insida lår – Sparkar utåt sidan med rakt ben

11. Balans/stabilitet

a. Stabilitet (knä) – skridskohopp utåt på ett ben och hopp tillbaka till stående position

b. Stabilitet (knä) – hopp på ett ben framåt bakåt, växla h och v vartannat

12. Nacke/fotleder – rulla och sträck i alla riktningar Tid: ca 6-8 min

**Del 3. Intervaller** Tid: ca 21 minuter

2 kilometer x 3 repetitioner rekommendations tid 4minuter/kilometer

Vila 2 minuter och 30 sekunder mellan varje repetition.

**Del 4. Stretching** Intervall 25 s på varje muskel/variant1. Ljumskar   
2. Framsida  
3. Säte  
4. Rygg (liggandes rygg och liggandes på mage)

5. Höftböjare – vanlig

6. Hamstrings – dynamiskt liggandes (10 st x 2)  
7. Hamstrings – ståendes på knä, luta framåt

8. Vader

9. Rygg/höft – sida

10. Nacke Tid; ca 10 min