

## SOMMARTRÄNING

Här följer 3 olika Tränings pass som man kan variera hur man vill och hur ofta man vill. Helst 2-3 pass per vecka 😊.

### TRÄNINGPASS 1

- 3\*40 knäböj – kontrollerat men snabbt tempo. 90° knäled – höftled
- 3\*15 skidhopp – 15/ben/set – jobba diagonalt med arm/ben samt djupt ned i knäna innan hoppet
- 3\*24 utfallssteg – 12/ben/set – knä över tå
- 3\*12 upphopp – långt ned (även med rumpan) och satsa allt på att komma så högt upp i luften som möjligt!
- 2\*10 Burpees -En komplex styrkeövning som tränar i stort sett alla kroppens viktiga muskler.

*Först gör du en vanlig armhävning som främst tränar överarmar och bröst. Därefter kastar du benen framåt, vilket kräver starka magmuskler. Från denna djupa "godliknande" position skjuter du ifrån kraftfullt med ben- och sätesmusklerna som därmed tränas explosivitet. Armarna skall vara uppsträckta. Försök att landa så mjukt som möjligt – det är skonsamt för kroppen. Böj benen till sittande, sätt ned händerna och "hoppa" bak med fötterna till utgångsposition för armhävning. Det handlar inte om att göra övningen så snabbt som möjligt. I stället är det viktigt att hålla ett lugnt och stabilt tempo så att alla fyra delarna av övningen utförs med en bra teknik. Förutom att musklerna tränas effektivt så är burpees också bra för konditionen, eftersom pulsen stiger rejält då många stora muskelgrupper aktiveras samtidigt.*

---

### VI SATSAR!

## TRÄNINGPASS 2

- 3\*40 sekunder plankan – Rak i kroppen
- 6\*40 sekunder sned plankan – 3 gånger/sida

Ställ dig i sidoplankans position med fötterna i golvet (alternativt knäna om det blir för tungt). Håll ena armbågen i golvet och håll en rak överarm, med en rak linje mellan armbåge och axel. Håll upp kroppen i luften i en så rak linje som möjligt. Blicken ska hållas rakt fram. Pressa sidohöften upp mot taket så högt du kan. Aktivera bälmuskulaturen genom att spänna till magen. Nu stilla i denna statiska position. Vila minst 20 sekunder mellan seten

*Fördjupande alternativ:*

- För den övre armen rakt upp mot taket så att du har en rak arm pekandes rakt upp. Börja långsamt rotera armen nedåt samtidigt som du följer efter med överkroppen. Benen ska dock hållas kvar i samma utgångsposition. För armen långsamt framför kroppen i nedåtgående riktning. Låt armen vara lätt böjd.*
- När handen på armen, som du rör nedåt, pekar i golvet har du kommit till slutläget för rotationsövningen. Stanna till där och vänd tillbaka långsamt. För armen långsamt tillbaka till utgångspositionen samtidigt som du roterar upp överkroppen till utgångsläget.*

- 3\*20 situps
- 1\*20 sneda situps
- 2\*12 rygglyft – fötterna i golvet – håll kvar kroppen i högsta läget 1 sekund
- 2\*30 Farfars järn – 15/ben/set – så rak som möjligt i kroppen och fotisättning så långt fram som möjligt! Klassisk övning som tränar balans, koordination och får upp pulsen. Som bonus är den bra för styrka i ben och i viss mån bål.
- Spring på stället med höga knän. Fortsätt. Snabbare. Tänk på hållningen.
- 3\*12 Armhävningar

## TRÄNINGPASS 3

- 15 minuters löpning – Så jämnt tempo som möjligt!
- 12\*40 meters intervaller – Spring 40 meter, gå tillbaka(det är vilan), spring 40 meter, gå tillbaka osv.

## VI SATSAR!