



Träningsprogram sommar 2014

BAIK Damer & damjunior

En förutsättning för att vi kan ha omkring tre veckors sommaruppehåll från lagträning är att vi håller igång med träning på egen hand. På det viset är vi väl förberedda inför höstens seriematcher där vi har ett bra utgångsläge i båda serierna. Du har ett eget ansvar att genomföra träningsprogrammet och det kommer att synas till hösten om du inte tar det ansvaret. Vi kommer att göra tester i början av höstsäsongen. Du kör inte programmet för tränarnas skull utan för din egen skull och framförallt för dina lagkompisars skull. Följer du programmet, kommer du att känna dig i form och må bra.

Du kan antingen gå ihop med några lagkamrater och köra programmet tillsammans eller så kör du det på egen hand. Eller varför inte ta med föräldrar eller syskon? ☺

Du ska köra programmet **tre gånger per vecka**. Det innebär att du ska köra minst nio pass totalt under sommaruppehållet. Programmet tar ca 45 minuter att köra.

Program

Träningspass 1

Löpning:

- *Uppvärmning 10 minuters jogging + stretch*
- *Löpning 20 minuter i så bra fart som det går.*
- *Styrka (se program nedan)*

Träningspass 2

Löpning:

- *Uppvärmning 10 minuters jogging + stretch*
- *Backträning. Hitta en backe som är minst 30 meter lång och ganska brant. Löp uppför backen, jogga ner. 3 x 10 gånger. Vila 3 minuter mellan varje intervall, dvs 3 x 3 min vila totalt.*
- *Styrka (se program nedan)*

Träningspass 3

Löpning:

- Uppvärmning 10 minuters jogging + stretch
- Löpning – intervaller. Löp 2 minuter – vila 1 minut. 10 gånger.
- Styrka (se program nedan)

Styrkeprogram

Styrka (körs tre varv):

- 15 sit-ups – raka
- 10 armhävningar
- 15 tåhävningar
- 15 rygg-ups
- 12 djupa upphopp
- 15 sit-ups – sneda
- 15 stjärtlyft/ben (ligg på rygg med en fot i marken, den andra rak och lyft höften mot himlen)
- 10 Borsov-hopp (ena benet framför det andra, hoppa högt upp och växla ben)

Har ni frågor om programmet, hör av er via facebook, sms eller ring!

Lycka till! Gemensamma träningen startar den 20 juli. Se tider på hemsidan.

Ha ett riktigt skönt sommaruppehåll!