



# Egen träning 2019 Bele Barkarby

Att uppnå ett lyckat resultat är att kunna definitionen av ett mål  
Ett mål skall vara mätbart, realistiskt och tidsbestämt...  
Verktygen för att få en lyckad träning finns i detta träningsprogram..  
Unna dig själv en stark vår.

## Pass 1

Övningarna görs efter varandra 2 gånger och sedan ger du dig iväg på en lätt upp joggning.

30 Höga knän  
30 Jumping jacks  
30 Utfallsteg  
1 km lätt joggning

Styrka: 20 -15-10 - 5 rep x 2 omgångar.

1. Squats
2. Pushup
3. Elbowclimber
4. Situps
5. Bencirklar

Press 20 -15-10 - 5 rep x 2 omgångar.

1. Jägarvila
2. Planka på armbågarna
3. Rygglyft
4. Pushpress
5. Benpress

Avsluta med 30 min jogg

## Pass 2

Uppvärmning

Övningarna görs efter varandra två gånger och sedan ger du dig iväg på en löpning.

50 Höga knän  
50 Jumping jacks  
50 Upphopp  
avsluta med 100 meter rusch

Kondition

4 x 1 km - maxtempo (2 min vila mellan intervallen.)

## Pass 3

### Styrka – cirkel

Övningarna görs efter varandra med 20 repetitioner på varje övning: Tid: 2 x 15 min 5 min vila

- Pushup
- Burpees
- Situps
- Hoppande jägarvila
- Elbow climber
- Fällkniv

Avsluta med 30 min jogg

## Pass 4

Egen uppvärmning minst 15 min

Backlöpning x 10 med 30 graders vinkel. Alt 20 min trapplöpning

Detta program skall göras under lågsäsong och redovisas i logen nedan som lämnas in vid första träningspasset för säsongen.

Avsluta alltid varje pass med dynamisk stretch.

Är det något ni undrar på mailar ni mig på [emanuel.grahn@belebarkarby.se](mailto:emanuel.grahn@belebarkarby.se)

Lycka till!!

