Hej allihopa!!

Här kommer träningsprogram för sommaren. Det är ett komplement och om andra sporter utövas så man bör hoppa över ett pass den dag om man redan tränat.

Syftet är att komma snabbare och starkare efter sommarlovet.

Träningen planerad för 4 veckor så om vilan från organiserad träning är längre, kör schemat för vecka 4 även vecka 5 och 6 i så fall.

Not 1: Det är baserat på ett program för uppbyggnad av snabbhet och styrka och då körs det normalt måndag, onsdag och fredag med vila lördag och söndag. Ta gärna minst en vilodag mellan passen, inte optimalt/lämpligt att köra passen 3 dagar i rad och sedan vila 4 dagar. (Det går naturligtvis bra att köra tisdag, torsdag, lördag/söndag eller annat schema)

Not 2: Styrkeövningarna (sist i programmet) kan alltid utföras mellan de andra passen, bålen är annorlunda och behöver inte samma vila.

Not 3: Missar man tex vecka 2, kör inte vecka 3 då utan ta vecka 2 eller 1 (igen). Not 4: Gör en övning ont, hoppa över den...

Förklaringar (exempel) till löppassen:

Exempel 1:

3x4x30m; 100%; V60s; SV3min (V = vila mellan varje löpning i setet, SV = vila mellan varje set)

Betyder att 3 gånger skall man springa 4 st 30-meterlopp med 100% ansträngning (så fort man kan.) 3 set om 4 gånger 30m.

Exempel 2:

4x3x60m; 90%; V90s; SV5min (V = vila mellan varje löpning i setet, SV = vila mellan varje set)

Betyder att 4 gånger skall man springa 3 st 60-meterlopp med 90% ansträngning (nära så fort man kan). 4 set om 3 gånger 60m.

**Vecka 1**

Dag 1 (måndag): Acceleration/Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x3x30m; 100%; V90s; V4min (kan köras i backe)

Ljushopp 3x12, V30s Vristhopp 3x15; V30s Nedjogg och stretching

Pass 2 (onsdag): Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x3x60m; 85-90%; V90s; SV4min

Ljushopp 3x12, V30s Vristhopp 3x15; V30s Nedjogg och stretching

Pass 3 (fredag): Sprintuthållighet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna eter ca 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

2x3x150m; 80%; V (gå sakta tillbaka, ca 2,5-3 min), SV6min

Vristhopp 3x15; V30s Nedjogg och stretching

**Vecka 2**

Dag 1 (måndag): Acceleration/Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x3x30m; 100%; V75s; V4min (kan köras i backe)

Ljushopp 4x12, V30s Vristhopp 4x15; V30s Nedjogg och stretching

Pass 2 (onsdag): Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x3x60m; 85-90%; V75s; SV4min

Ljushopp 4x12, V30s Vristhopp 4x15; V30s Nedjogg och stretching

Pass 3 (fredag): Sprintuthållighet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna eter ca 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

2x3x150m; 80%; V (gå sakta tillbaka, ca 2,5-3 min), SV6min

Vristhopp 4x15; V30s Nedjogg och stretching

**Vecka 3**

Dag 1 (måndag): Acceleration/Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x4x30m; 100%; V90s; V4min (kan köras i backe)

Ljushopp 4x15, V30s Vristhopp 4x20; V30s Nedjogg och stretching

Pass 2 (onsdag): Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

3x4x60m; 85-90%; V75s; SV4min

Ljushopp 4x15, V30s Vristhopp 4x20; V30s Nedjogg och stretching

Pass 3 (fredag): Sprintuthållighet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna eter ca 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

2x3x150m; 85%; V (gå sakta tillbaka, ca 2,5-3 min), SV6min

Vristhopp 4x20; V30s Nedjogg och stretching

**Vecka 4**

Dag 1 (måndag): Acceleration/Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

4x4x30m; 100%; V75s; V4min (kan köras i backe)

Ljushopp 5x15, V30s Vristhopp 5x20; V30s Nedjogg och stretching

Pass 2 (onsdag): Snabbhet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna efter varje 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

4x4x60m; 90-95%; V60s; SV4min

Ljushopp 5x15, V30s Vristhopp 5x20; V30s Nedjogg och stretching

Pass 3 (fredag): Sprintuthållighet

Aktiv uppvärmning 800m (stanna eter ca 100m och gör en styrkeövning) Pendlingar/uppmjukning/stretching

Stegringslopp 2x60m

2x3x150m; 90%; V (gå sakta tillbaka, ca 2,5-3 min), SV6min

Vristhopp 5x20; V30s Nedjogg och stretching

Extra

Pass Bålstyrka (mellan pass 1 och 2 och/eller 2 och 3)

Aktiv uppvärmning 800m (se veckopass) och sedan ett nedanstående övningar:

Övningar/varv:

Solfjädern (3x8/sida) Ryggres (3x10st) Omvända krabban (12st) Parallellbål (3x10st/sida) Höftlyft (3x8st/ben) Utfallssteg (3x8st/ben)

Vila 2-3 minuter mellan varje varv av övningar (3 varv)

Din största fiende till framgång sitter mellan dina öron... /Jonas Anshelm