

## *Egenträning under sommaren*

*HITTA GÄRNA NÅGRA KOMPISAR OCH GENOMFÖR TRÄNINGEN DÅ DET ÄR ROLIGARE ATT KÖRA IHOP OCH DET OCKSÅ ÄR LÄTTARE ATT PUSHA SIG OCH KOMPISARNA.*

# Pass 1 – Snabbhet

UPPVÄRMNING 10 MINUTER, LÖPNING + DYNAMISK RÖRLIGHET (GÄLLER ALLA PASS!)

SPRINTTRÄNING I BACKE. HITTA EN LÄMPLIG BACKE. SPRING CA 15-30M UPP. GÅ NER. UPPREPA 8GGR.

VILA 3MIN.

RSA (REPEATED SPRINT ABILITY)-TRÄNING DENNA SPRINT ÄR MED VÄNDNING, SÅ SPRING 20 M OCH SEDAN GÖR EN SNABB VÄNDNING OCH SPRING TILLBAKA 20 M. VILA I 30SEK OCH UPPREPA DETTA 5GGR.

ÖKA MED 1 VARV/VECKA.  
NEDVARVNING CA 10 MIN LUGN LÖPNING.

# Pass 2 - Intervall

TA MED TELEFONEN. LADDA HEM APPEN RUNKEEPER (GRATIS) STÄLL IN DEN PÅ 4MIN. STARTA PÅ LÄMPLIGT STÄLLE. GÅ I 4MIN, SPRING ALLT VAD MAN HAR I 4MIN. VÄND OCH GÅ TILLBAKA I 4MIN OCH SPRING ALLT VAD MAN HAR I 4MIN. MAN BÖR HA KOMMIT TILLBAKA TILL DÄR MAN STARTADE.

2ST RUNDOR SKA GENOMFÖRAS. PASSET TAR 32MIN.  
SPARA ER LÄNGD PÅ RUNKEEPER VIA EN SCREENSHOT. FÖR ATT SE OM NI KOMMER LÄNGRE NÄSTA GÅNG.

# Pass 3 - Löpning

LUGN LÖPNING I PRATTEMPO CA 5-6KM LÖPNING ELLER 30-45MIN LÖPNING.

# Pass 4 - Styrka

VÄLJ UT 5 ÖVNINGAR UR HÄFTET SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING GENOMFÖR DESSA MED 3SET OM 15 REPETITIONER. SISTA SETET KAN MAN KÖRA TILL MAX.