**Träningsprogram vecka 27 och 28, 29 Juni – 12 Juli**

3 dagar per vecka är upplagt. Man styr själv vilka dagar i veckan man tränar, men se till att få vila mellan passen. Nu när det är så varmt tänk på att dricka mycket innan, under (om det är möjligt) och efter passet. Jag har själv inte kört igenom detta så om ni har synpunkter eller förslag på förändringar får ni gärna höra av er.

Dessa två veckor kommer fokusera mest på konditionen, kommande veckor kommer nog innehålla mer styrka. Optimalt är om ni även kan få in ett styrkepass per vecka utöver dessa tre träningar.

Om ni inte har möjlighet att köra intervallerna med tid mät istället upp sträckor som ni tror motsvarar tiden angiven för intervallen.

**Vecka 32**

**Dag 1**

Börja med 10-15 min jogg som uppvärmning. Korta explosivitetslopp, ca 15 meter starta från stillastående. Kör så många som känns bra.

Styrka

Ben, mät ut eller uppskatta en 20 metersträcka och kör följande 3 varv:

1. Utfallsteg, mät upp ca 20 meter kör en vända framåt och sedan baklänges.
2. Skridskohopp sidleds, samma 20 meterssträcka, åt höger på ditvägen och åt vänster på tillbakavägen
3. Grodhopp, om det går kör baklänges tillbaka ☺
4. Kråkgång

Allmän kroppsstyrka:

* 3x15 armhävningar
* 3x30 situps
* Dips, 3x20
* Tåhävningar på ett ben. Varje ben 3x20
* Rygglyft 3x15

**Dag 2**

Distanslöpning 1 mil.

**Dag 3**

Uppvärmning ca 15 min. Långa intervaller. 5 gånger 4 min. Farten alltså högre än vad du springer om du springer distans men du ska inte få mjälksyra. Nedvarvning lätt jogg ca 10 min.