

Träningsprogram under v.28 tom v.31

(vi ses igen tisdag v.32, den 6 aug)

Alltid uppvärmning minst 5 min innan träningspass samt avsluta med nedjogg/gång och stretching

Uppvärmning: Jogga, sparka i rumpan, höga knän, plocka bär (ner med handen mot marken), plocka äpplen (hoppa upp med sträckt arm mot luften), sidosteg, avsluta med lite jogg

Stretching: Framsida lår, insida lår, höftböjare, vader, rumpa

Förslag på extra styrketräning: Frivändningar 5x5 60% av max, benböj med stång fram 4x6 65%, utfall 3x10 per ben, ryggresning 3x15, plankan rak + båda sidor 1min x2

v.28 pass 1,

- Tabata; varje övning 8 ggr 20 sek med 10 sek vila mellan.
Armhävningar, upphopp/benböj, plankan, squats (vila 1-2 min)
Sidocrunch, skridskohopp, ryggresning, höga knän/skidhopp/utfallshopp
- "Erikas grodövning" 20 st, samt "Erikas statiska övning"

v.28 pass 2,

- Intervaller; 10x30 sek med 30 sek vila mellan, därefter vila 5 min och kör sedan 10x30 sek igen.
- Enbensövning; draken 2x15 st per ben, hoppa framåt ca 50m sen bakåt (tillbaka till start), byt ben och kör samma med det andra. Hopp åt sidan utåt sedan inåt med samma ben, byt ben och kör samma med andra benet. Klockbenshopp med ett ben, sen byt (kl12, 3, 6) x 3. Enbensböj 2x10 st per ben

V.29 pass 1,

Crosstraining;

- Benböj med sidohopp, indianhopp, skidåkning - 40 sek per övning,
- Löpning - spring 1,5 min, vänd sen tillbaka på samma tid (1,5 min)
- Styrka - armhävningar, plankan, telemarkshopp/skidhopp - 40 sek per övning
- Löpning - Backe; spring upp o ner så många gånger ni hinner på 3 min
- Styrka - sidoplanka, mountain climbers, burpees - 40 sek per övning
- Löpning - spring fram o tillbaka på plan mark ca 100m i 3 min
- Styrka - dips, höftlyft, rygglyft, ljushopp/stjärnhopp - 40 sek per övning
- Löpning - spring snabbt ca 100m gå tillbaka - repetera 3ggr

V.29 pass 2,

- Intervaller; 200m x8 med 90 sek vila mellan
- Styrka; Hunden 3x10 per ben, utfallssteg 3x50m, kålmasken 2x50m, tåhäv 3x10 st per ben (raka fötter, vinklade utåt samt vinklade inåt), höftlyft 3x10st
- Snabba fötter 10m och vänd, fortsatt med 20m, 30m, 40m 50m, 60m och vänd på samtliga

v.30 pass 1,

- Tabata; varje övning 8 ggr 20 sek med 10 sek vila mellan.
Armhävningar, upphopp/benböj, plankan, squats (vila 1-2 min)
Sidocrunch, skridskohopp, ryggresning, höga knän/skidhopp/utfallshopp
- "Erikas grodövning" 20 st, samt "Erikas statistiska övning"

v.30 pass 2,

- Intervaller; 10x30 sek med 30 sek vila mellan, därefter vila 5 min och kör sedan 10x30 sek igen.
- Enbensövning; draken 2x15 st per ben, hoppa framåt ca 50m sen bakåt (tillbaka till start), byt ben och kör samma med det andra. Hopp åt sidan utåt sedan inåt med samma ben, byt ben och kör samma med andra benet. Klockbenshopp med ett ben, sen byt (kl12, 3, 6) x 3. Enbensböj 2x10 st per ben

V.31 pass 1,

Crosstraining;

- Benböj med sidohopp, indianhopp, skidåkning - 40 sek per övning,
- Löpning - spring 1,5 min, vänd sen tillbaka på samma tid (1,5 min)
- Styrka - armhävningar, plankan, telemarkshopp/skidhopp - 40 sek per övning
- Löpning - Backe; spring upp o ner så många gånger ni hinner på 3 min
- Styrka - sidoplanka, mountain climbers, burpees - 40 sek per övning
- Löpning - spring fram o tillbaka på plan mark ca 100m i 3 min
- Styrka - dips, höftlyft, rygglyft, ljushopp/stjärnhopp - 40 sek per övning
- Löpning - spring snabbt ca 100m gå tillbaka - repetera 3ggr

V.31 pass 2,

- Intervaller; 200m x8 med 90 sek vila mellan
- Styrka; Hunden 3x10 per ben, utfallssteg 3x50m, kålmasken 2x50m, tåhäv 3x10 st per ben (raka fötter, vinklade utåt samt vinklade inåt), höftlyft 3x10st
- Snabba fötter 10m och vänd, fortsatt med 20m, 30m, 40m, 50m, 60m och vänd på samtliga