**Egen träning i juli**

Alltid uppvärmning minst 5 min; jogg/cykel el roddmaskin.

Kör ex; mån/tis, vila onsdag, tors/fredag. Minst en hel vilodag per vecka, övriga vilodagar kan ni köra beachmuskler; bröst/axlar/armar, men tänk på att inte bli för stela så ni tippar smidighet.

Stretcha alltid: höftböjare, höften/sätet, baksida lår, framsida lår, vader 40 sek/muskel efter styrkepass 1 & 2.

**Få dig proteiner/kolhydrater senast 40 min efter avslutat pass.**

**Kostschema**

**07-09.00:**Havregrynsgröt med färska bär, 2 kokta ägg

**12.00:**Lunch – husmanskost, glöm inte rikligt med grönsaker

**14.00-15.00:**Mellanmål, nötter/frukt, keso med bär

**17.00:**Middag – husmanskost, glöm inte rikligt med grönsaker

**21.00: Kvällsmål**, middagsrester eller en smootie med natuell youghurt/nötter/honung/färska bär samt smörgås med grovt bröd

**Att tänka på:**Drick ordentligt med vatten, undvik energidrycker som får din sockerkurva att rusa, starta alltid dagen med ett glas vatten innan frukost, undvik snabbmat och läsk mån-fre. Lördagar kan du unna dig en pizza eller ett skrovmål.

**Tips på husmanskost:**Köttbullar & potatis, lax & potatis, kyckling & ris, köttfärssås och spagetti.

**Vecka 26**

**Kondition 1: intervaller**

8 x 400m

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 15 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, cykelvila 1 min

**Kondition 2: sprint**

2 x 200m, vila 3 min

2 x 100m, vila 2 min

2 x 50m, vila 2 min

2 x 30m, vila 90 sek

Fällkniven: 4 x 15

Armhävningar, breda: 4 x 15

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin (ca 45 sek), vila 2 min mellan

**Styrka 1: Ben/bål**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Styrka 2: Rygg**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Latsdrag (framför huvudet): 4 x 10

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 3 x 20 m vikt 2-3 kg (lyft diagonalt arm & ben)

**V27**

**Kondition 1: backträning**

8 x 200m, motsvarande Ormberget, gåvila ned

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 8 x 2 min cykel i 100 rpm med lite tyngre motstånd, cykelvila 1 min

**Kondition 2: längre sprint**

4 x 200m, vila 2 min

4 x 100m, vila 90 sek

Fällkniven: 4 x 15

Armhävningar, breda: 4 x 15

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 3 x 1000 m roddmaskin (3.30-4 min) vila 2 min mellan

**Styrka 1: Ben/bål**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Styrka 2: Rygg**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Latsdrag (framför huvudet): 4 x 10

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 3 x 20 m vikt 2-3 kg (lyft diagonalt arm & ben)

**V28**

**Kondition 1: grundkondition**

Gula slingan på Ormberget, 5,2 km, eller motsvarande terränglöpning 25-30 min

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 8 x 2 min cykel i 100 rpm med lite tyngre motstånd, cykelvila 1 min

Kondition 2: korta backintervaller

12 x 50m, gåvila ned

Höftlyft: 3 x 15/sida

Armhävningar, breda: 4 x 15

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 3 x 1000 m roddmaskin (3.30-4 min) vila 2 min mellan

**Styrka 1: Ben/bål**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Styrka 2: Rygg**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Latsdrag (framför huvudet): 4 x 10

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 3 x 20 m vikt 2-3 kg (lyft diagonalt arm & ben)

**V29**

**Kondition 1: grundkondition**

svarta slingan på Ormberget, 7,4 km terräng eller motsvarande sträcka, ca 35-45 min

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 20 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, cykelvila 1 min

**Kondition 2: Sandlöpning (Niporna, Karlsvik, eller motsvarande)**

12 x ca 40m, gåvila ned

Höftlyft: 3 x 15/sida

Armhävningar, breda: 4 x 15

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin (ca 45 sek) vila 2 min mellan

**Styrka 1: Ben/bål**

Knäböj: 2 x 8, 2 x 4 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall åt sidan: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Styrka 2: Rygg**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Latsdrag (framför huvudet): 3 x 8 (tungt)

Roddrag m hantel: 3 x 8/arm (tungt)

Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 3 x 20 m vikt 2-3 kg (lyft diagonalt arm & ben)

**V30**

**Kondition 1: långa intervaller**

3 x 1000m, vila 3 min mellan

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 15 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, cykelvila 1 min

**Kondition 2: sprint**

2 x 200m, vila 3 min

2 x 100m, vila 2 min

2 x 50m, vila 2 min

2 x 30m, vila 90 sek

Fällkniven: 4 x 15

Armhävningar, breda: 4 x 15

Nedjogg och stretch

För er med knäproblem: 10 x 100 m roddmaskin (20 sek), maxdrag, vila 2 min mellan

**Styrka 1: Ben/bål**

Knäböj: 2 x 8, 2 x 2 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall åt sidan: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Styrka 2: Rygg**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Latsdrag (framför huvudet): 3 x 8 (tungt)

Roddrag m hantel: 3 x 8/arm (tungt)

Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 3 x 20 m vikt 2-3 kg (lyft diagonalt arm & ben)

**Vid frågor eller funderingar, sms:a eller mejla:**

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** jimmy.landstrom@boden.travsport.se

