

**BTJ18 sommarprogram, V26-30**

**Värm alltid upp ordentligt. Lättare jogg vid joggingpass eller cykel/rodd om du kör inomhus. Skaffa dig även en foamroller för baksida lår, framsida lår, vader och höft som du kör båda före och efter träningen. Finns bra övningar på youtube.**

**Vad gäller kosten så ät gärna middagsrester efter kvällspasset. Se till att få i dig mellanmål mellan frukost, lunch, och middag. Få i dig proteiner/kolhydrater senast 40 min efter avslutat pass.**

**Kostschema mån-sön:  
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.En resorb på morgonen vid varma dagar. **Tips på husmanskost:** Köttbullar & potatis, lax & potatis, kyckling & ris, köttfärssås och spagetti. Äter du ute så ta alltid från salladsbordet även om du inte gillar det. Viktigt med näringsämnen som hjälper kroppen att ta upp övrig näring från maten.

**Fysprogram**

**Dag 1 – 2 pass  
Pass 1: Morgonpass kondition/bål:**   
Jogging i prattempo 5 km, ca 12 km/h på löpbandet

**Pass 2: Kvällspass ben**

Knäböj på bänk: 2 x 6, 2 x 3 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall m stång: 3 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 3 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Fällkniven: 3 x 15  
Bålvrid med viktskiva: 3 x 20

**Dag 2 – 2 pass  
Pass 1: Morgonpass kondition:**

Cykelintervaller: 15 x 1 min i 110 rpm/cykelvila 1 min (motstånd som du klarar av, inte för lätt)

Ryggups: 4 x 5 (stanna 5 sek i uppeläget)  
Höftlyft: 3 x 15/sida  
Hunden m vikt (2,5-3kg): 3 x 20  
Ordentlig stretch alternativt foamroller 10 min efter passet

**Pass 2: Kvällspass, överkropp**

Bänkpress:2 x 8, 2 x 4 (2 set uppvärmning med lättare vikt)  
Snedbänk bröst, hantelpress: 3 x 10  
Bröstflies m hantlar: 3 x 10Axelpress m hantlar: 4 x 8  
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset  
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)  
  
**Dag 3 – 1 pass  
Explosivitet, hockeypasset**Frivändning: 4 x 5 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om du har ryggproblem)

Benböj med hopp: 4 x 5 (40-50% vikt), hoppa upp från 90 grader, stången på skulderbladen  
Upphopp låda: 4 x 5

Utfallshopp: 4 x 4/ben

Chins: 4 x 4, explosivt upp, 2 sek ned  
Roddrag: 3 x 8/arm, explosivt upp, 2 sek ned  
Situps knästående m rep: 3 x 16 (tunga vikter, repet runt nacken och tryck ned vikten mot golvet)  
Cykel + stretch

**Dag 4 – aktivvila, ta en promenad eller liknande**

**Dag 5 – 2 pass  
Pass 1: Morgonpass - löpning i motlut (löpband 2.0 el backe)**15 x 30 sek/vila 60 sek el gåvila ned – 17-18 km/h på löpband  
Jämfotahopp längd: 4 set x 4 hopp  
**Bål:**

Bålvrid m viktskiva: 3 x 20

Raka crunches m viktskiva: 3 x20  
Stretch 10 min/foamroller

**Pass 2: Kvällspass – armar**

Biceps m stång: 3 x 10  
Biceps med rep, 2 olika vikter: 3 x 10 i superset  
Triceps m rep, 2 olika vikter: 3 x 10 i superset  
Dips m kroppsvikt: 3 x 12

Underarmsrull m stång: 3 x 20  
Hålla viktskivor: 2 x 30 sek (ca 15 kg/hand)

**Dag 6 – 2 pass  
Pass 1: Kondition:**Morgonpass - roddrag 8 x 200m (ca 40-45 sek/intervall), vila 1.30 mellan

**Bål:**Plankan: 3 x 30 sek, jobba från raka armar ned på armbågar och tillbaka  
Hunden m vikt (2,5-3kg): 3 x 20

**Pass 2:**

**Kvällspass ben**

Frontböj: 4 x 6 (50 % av benböj), värm upp 2 set  
Raka marklyft med hantlar: 3 x 10  
Utfall m viktskiva/medicinboll med vrid: 3 x 8/ben

Snabba fötter på stället: 3 x 20 sek

Cykel 5 min  
Stretch 10 min/foamroller

**Dag 7 – 1 pass**

Bänkpress: 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 4, 1 x 2  
Chins: x 2 max  
Liggande chins (roddrag) m kroppsvikt: 3 x 10  
Axeldrag mot hakan m stång: 3 x 10  
Axelflies m viktskivor/hantlar: 3 x 15  
Fällkniven: 4 x 15

**Dag 8 – aktiv vila som promenad etc.**

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

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** [jimmy.landstrom@boden.travsport.se](mailto:jimmy.landstrom@boden.travsport.se)