

**BTJ18**

**Värm alltid upp ordentligt. 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 till kvällsmål. Se till att få i dig 2 mellanmål per dag, förmiddag & eftermiddag. Få i dig proteiner/kolhydrater senast 40 min efter avslutat pass innan kvällsmålet. Ex en smoothie eller shaker och en banan.  
Cykla till sommarjobbet/skolan om möjligt. Bra att vara aktiv mellan passen.**

**Kostschema mån-fre:  
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.

**Gymmet V18–21  
4 veckor – fler repetitioner**

**Pass 1: Ben/ländrygg 50 – 60 min  
Uppvärmning i roddmaskin 5 min**Benböj: 3 x 10 (2 set uppvärmning med lättare vikt)  
Raka marklyft, baksida: 3 x 10

Benspark i maskin, framsida lår: 3 x 10  
Bencurl i maskin, baksida lår: 3 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Ryggresningar: 3 x 20 (rulla upp ryggen, utan vikt)

*Stretcha: Baksida lår, framsida lår, vader, ryggen – rulla bakåt och kasta fötterna över huvudet, sätet och höften.*

**Pass 2: Ben/rygg 60 min  
Uppvärmning i roddmaskin 5 min**

Marklyft: 3 x 10 (2 set uppvärmning med lättare vikt)  
Utfall med stång: 3 x 8/ben  
Utfall åt sidan: 3 x 8/ben (stång eller viktskiva)  
Höftlyft med ett ben: 3 x 15/ben  
Kasta viktboll 3-5 kg, 2 & 2: 3 x 10, rakt framifrån och från vardera sida (totalt 30 reps/set)  
Chins: 3 x max  
Sittande roddrag i maskin: 3 x 10  
Magcrunches knästående med rep i maskin: 3 x 20 (repen runt nacken, pressa mot golvet)  
*Stretcha: Baksida lår, framsida lår, vader, magen – ligg på magen och pressa överkoppen uppåt, sätet och höften.*  
  
**Pass 3: Hockeypasset – 30 min (plus ex axlar)  
Uppvärmning i roddmaskin 5 min**Frivändning: 4 x 5 (2 set uppvärmning lättare vikt)

Upphopp låda: 4 x 5

Utfallshopp: 4 x 4/ben  
Skridskohopp: 4 x 4/ben  
Knuffa släde: 3 x 20 meter (om gymmet har en sådan)  
Vila 60–90sek sek mellan seten

Här kan ni lägga in valfri överkropp efteråt, ex axlar (press, flies, repdrag)

**Aktiv vila på vilodagar; padel, ta en promenad, cykla 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)