**Brooklyn Tigers Corona-träning**

Alla pass startar med 5 min jogguppvärmning och avslutas med 5 min nedjogg samt stretch. Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel efter löppassen.
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.
Utegym finns bl a på Ormberget, Kronan eller vid Lulsundskanalen, fd Golfängen.

**Dag 1
Löpning**

5 kilometer jogging
(Ta tid och försök förbättra nästa gång)
Ryggups: 4 x 25

**Dag 2
Överkropp utegym**Chins/liggande chins:4 x 8(kör vanliga chins om ni orkar, annars liggande, ni kan också variera 2 set i vardera)
Axelpress: 4 x 12
Dips: 4 x 10 (eller så många ni orkar)
Ryggdrag: 4 x 10 (om ni inte kört liggande chins)
Armhävningar: 4 x 20
Armgång: 4 varv
Situps, crunches: 4 x 25

**Dag 3**
**Löpning**
5 x 2 min i 60 %-tempo, vila en minut mellan
5 x 1 min i 80 %-tempo, vila en minut mellan
(vanlig jogging är i ca 40-50 %-tempo)

**Dag 4
Vila**

**Dag 5**
**Löpning**

7-8 kilometer jogging
(Ta tid och försök förbättra nästa gång)
Ryggups: 4 x 25

**Dag 6
Ben/rygg, utegym**Marklyft: 4 x 15
Benböj: 4 x 12
Utfall: 4 x 8/ben (med stång i utegym eller utfallsgång med en sten på ca 10-15 kilo, 4 x 16 steg)
Upphopp låda: 4 x 10 (ca 50-60 cm hög)
Tåhävningar: 3 x 40
Höftlyft: 3 x 15/sida

**Dag 7
Löpning/spänst
I lätt motlut eller plant underlag, maxlöpningar:**5 x 50 m
5 x 25 m

5 x 15 m
Gåvila tillbaka om ni tränar i en backe, annars vilar ni 1 min mellan 50 m och 30 sek mellan 25/15 m. **Jämfotahopp:** 5 x 5 **Skridskohopp:** 5 x 10 (5/ben) **Armhävningar:** 4 x 20
**Fällkniven:** 4 x 15

**OBS:** Enligt gällande restriktioner ska vi undvika gym, om det ändras så uppdateras fysprogrammet. Nu måste vi förhålla oss till utomhusträning individuellt och ej som lag.

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

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

