



Individuella träningspass under Påsklov 2022 – P12-15

Mängd: 3 träningspass per vecka

Växla mellan passen

Längd: 45 minuter/pass

Pass 1:

Lopning och intensitet kondition

- Uppvärmning - 10 minuter löpning 60% fart
- Intervaller - växla mellan 10 intervaller 1 minute löpning 90% fart (inte mjölksyra!), 30 sekunder vila
- Närvärmning - 5 minuter löpning 60% fart
- Stretching - <https://www.youtube.com/watch?v=Si-W8zY9DZ4>



Pass 2:

Krop Kondition

- Parträning (med mama eller store bror/syster) Fotbollsfys – 2 ganger:
<https://www.youtube.com/watch?v=wW4Z-OnH-U8>



Pass 3:

Lopning och intensitet kondition

- 30 minuter hinderbana eller löpning utomhus med 10 intervaller i mitten. Försöker att springa hela tiden



Pass 4:

Krop Kondition

- Fotbollsfys – 2 ganger:
<https://www.youtube.com/watch?v=QeuTKdpW17E>