

Träningsprogram sommaren 2021

Träning sker under veckorna 27-30 - 5 juli till 1 augusti

Namn: _____

2 löppass och 1 styrkepass per vecka. Genomfört pass markeras i träningskalendern nedan. Vid sidan av denna träning öva gärna lite med boll också. Kanske på stranden!

D = Löppass distans

I = Intervall löppass

S = Styrkepass

v27							v28						
05-jul	06-jul	07-jul	08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul	18-jul
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

v29							v30						
19-jul	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul	25-jul	26-jul	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul	01-aug
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön

Löppass distans - jogga i lugn takt. Om det är jobbigt försök att jogga så långt det går, vila med gång om detta behövs fortsatt att jogga. Stretcha efteråt!

v27 Jogga i minst 20 min

v28 Jogga i minst 20 min

v29 Jogga i minst 25 min

v30 Jogga i minst 30 min 25 min = 1 fotbollsperiod!

Löppass intervall - jogga i lugn takt uppvärmning 10 min. Kör sedan 45 sek hög fart med 30 sek vila. Detta upprepas 8 ggr. Nedjogging lugnt tempo 5 min. Stretcha efteråt!

Styrkepass (markera upp en sträcka på 10 meter)

2 x 10 st armhävningar (kan utföras på knä)

2 x 10 m utfallssteg - sträck dig framåt efter fot

2 x 10 m utfallssteg - sträck dig bakåt efter fot

2 x 20 sek plankan

2 x 10 m utfallssteg - sträck båda armarna uppåt, böj bakåt

2 x 10 m utfallssteg - vridning åt sidan (bära paket)

2 x 20 sek Mountain climb

2 x 10 st djupa benböj med hopp

4 x 10 st flygplan - stå på ett ben sträck armar framåt och försök sträcka andra benet rakt bakåt. Hitta balansen (2 på varje ben)

2 x 20 sek plankan där du drar knä mot armbåge på var sida, sedan snett under mot motsatt armbåge.

4 x 10 st tåhävningar (2 på varje ben)