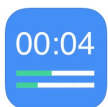


TIPS FRÅN COACHEN!

På de gemensamma passen jag har hållt för er på torsdagar har jag använt två appar för att enkelt kunna hålla koll på tiden.

Det finns ju ett antal olika träningsappar att använda för den här typen av träning. Nedan följer några förslag på appar för att det ska vara enkelt att ha koll på tiden när man tränar på egen hand.



För cirkelträningen kan ni använda någon av dessa appar. De heter **Simple Interval Timer** och **Workout Timer**.



I båda apparna ställer man enkelt in hur många set man ska köra, hur länge du ska vara aktiv på varje set, samt hur länge du ska vila. T.ex 40/20 x 10



För bålövningarna kan man använda samma timer som för cirkelträningen. Men jag brukar använda en som heter **HIITTimer**. I den finns ett antal varianter av Tabata-intervaller, men det vi har kört på mina pass och som finns med i egeträningspassen är 20/10 x 8.

Är det någon övning som känns krånglig eller känner du dig osäker på hur någon övning ska genomföras?

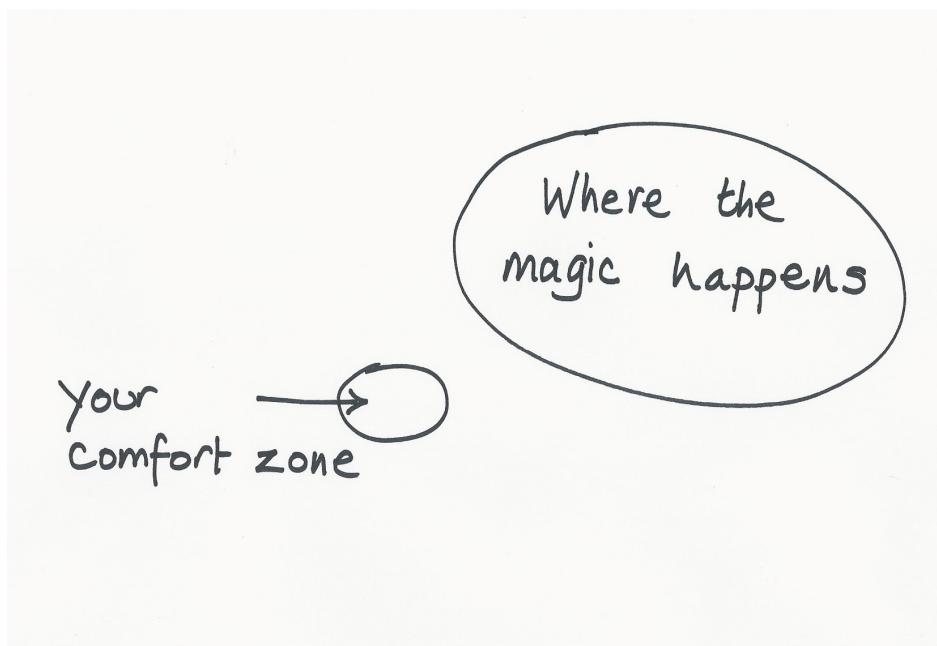
Fråga en kompis som har varit med på mina pass, eller hör av dig till mig.

Lina Ahlqvist
0705810292

Och så en viktig sak som ni ska ha i åtanke under dessa 4 veckor!

**Ni tränar för er egen skull, inte för min eller någon annans.
Ni väljer själva hur hårt ni tränar, så se till att göra det till 100%.**

Jag kan lova er att innebandysäsongen kommer bli mycket roligare om ni gör det hårda jobbet nu. Kör hårt!



1. EGENTRÄNING - AKA/JAS/U (vecka 27-30)

Uppvärmning

10-15 minuter löpning

Cirkelträning

45/15 x 10 x 3 (= Aktiv 45 sekunder / vila 15 sekunder x 10 övningar x 3 varv)

- Knäböj
- Benlyft
- Armhävningar
- Utfallshopp
- Dips (mot bänk/stol/pall/det som finns tillgängligt)
- Burpees
- Rygglyft
- Utfallssteg
- Plankan
- Bäcklyft

Bål-tabata

20/10 x 8 x 2 (= Aktiv 20 sekunder / vila 10 sekunder x 8 övningar x 2 varv)

Kör övningarna på varje varv varannan gång.

Varv 1. 4 x Heel touch
4 x Benlyft

Varv 2. 4 x Sidoplankan, höger
4 x Sidoplankan, vänster

Nerjogg & stretch efter individuellt behov

2. EGENTRÄNING - AKA/JAS/U (vecka 27-30)

Uppvärmning

10-15 minuter löpning

Cirkelträning

60/30 x 8 x 3 (= Aktiv 60 sekunder / vila 30 sekunder x 8 övningar x 4 varv)

- Boxjump (på stol/pall/trappa/det som finns tillgängligt)
- Armhävning till planka
- Utfallshopp
- Plankan
- Knäböj med hopp
- Benlyft
- Burpees
- Jägarvila i 90 grader

Bål-tabata

20/10 x 8 x 2 (= Aktiv 20 sekunder / vila 10 sekunder x 8 övningar x 2 varv)

Kör övningarna på varje varv varannan gång.

Varv 1. 4 x Crunches
4 x Bäcklyft / höftlyft

Varv 2. 4 x Russian Twist
4 x Heel touch

Nerjogg & stretch efter individuellt behov

3. EGENTRÄNING - AKA/JAS/U (vecka 27-30)

Uppvärmning

10-15 minuter löpning

Cirkelträning - Gör så många varv du hinner på 40 minuter

Vilan är valfri. Förslagsvis vilar du kort mellan varje övning och lite längre mellan varje varv.

20 x Bäcklyft/höftlyft

20 x Knäböj

20 x Rygglyft

50 x Heel touch (1 st = när du nuddat båda hälarna)

30 x Utfallssteg (15 st/ben)

10 x Burpees

15 x Benlyft

15 x Dips mot bänk/pall/stol/det dom finns tillgängligt

20 x Skridskohopp i sidled (10 st/ben)

15 x Armhävningar (gör så många du kan på fötterna, efter det är det okej att göra resterande på knäna)

Bål-tabata

20/10 x 8 x 2 (= Aktiv 20 sekunder / vila 10 sekunder x 8 övningar x 2 varv)

Kör övningarna på varje varv varannan gång.

Varv 1. 4 x Sit-ups med benen i luften

4 x Russian twist

Varv 2. 4 x Plankan

4 x Crunches

Nerjogg & stretch efter individuellt behov

4. EGENTRÄNING - AKA/JAS/U (vecka 27-30)

Uppvärmning

10-15 minuter löpning

Cirkelträning

40/20 x 10 x 4 (= Aktiv 40 sekunder / vila 20 sekunder x 10 övningar x 4 varv)

- Smala armhävningar (ca 20 cm mellan händerna, okej att köra på knä)
- Utfallssteg bakåt
- Plankan
- Knäböj
- Rygglyft
- Utfallssteg framåt
- Bäcklyft/höftlyft
- Upphopp
- Armhävning till planka
- Jägarvila i 90 grader

Bål-tabata

20/10 x 8 x 2 (= Aktiv 20 sekunder / vila 10 sekunder x 8 övningar x 2 varv)

Kör övningarna på varje varv varannan gång.

Varv 1. 4 x Fällkniven
4 x Benlyft

Varv 2. 4 x Heel touch
4 x Sit-ups med benen i luften

Nerjogg & stretch efter individuellt behov