

Sommarträning fys P09 2023

6 kraftgivande övningar: 3-4 gånger/vecka

Isometrisk/statisk träning: minst tre gånger/vecka

Snabbhet/intervall: 2-3 gånger/vecka

Hopprogram: 2-3 gånger/vecka

Uppvärmning inför snabbhet/intervall

Gå 100 meter, jogga 100 meter, gå 100 meter, jogga 100 meter

Mät upp en sträcka med 30, 40 och 50 meter.

1. 3 x 50 meter Gå tillbaka till start efter varje repetition, starta sedan direkt, 75 % av maxfart

2 minuters vila

2. 3 x 30 meter Gå tillbaka till start, starta direkt, maxfart
2 minuters vila

3. 3 x 40 meter Gå tillbaka till start, starta direkt, maxfart
2 minuters vila

4. 3 x 50 meter Gå tillbaka till start, starta direkt, maxfart
2 minuters vila

Jogga 5-10 minuter och stretch.

Hopprogram, rekommenderas att göras i direkt anslutning till intervallerna.

Mät upp sträckorna 15, 20, 25 och 30 meter.

1. 3 minuter hopprep
2. 3 x 10 hopp knä mot bröst, vila 30 sekunder mellan varje repetition
3. 3 x 10 hopp häl mot bak, vila 30 sekunder mellan varje repetition
4. 3 x 10 hopp returtagning, vila 30 sekunder mellan varje repetition
5. 3 minuter hopprep
6. 3 x 20 meter Starta från jämfota, ta långa skutt, byt fot hela tiden. Gå tillbaka.
7. 3 x 15 meter Jämfotahopp
8. 3 x 25 meter HHH VVV HHH
9. 3 x 20 meter HHHHHHHHHH
10. 3 x 20 meter VVVVVVVVVV
11. 3 x 30 meter Soldatmarsch

Jogga ner och stretch.

Kraftgivande övningar, lägg till 5 varje vecka!

Armhävningar 3 x 10

Situps 3 x 10

Knäböj 3 x 10

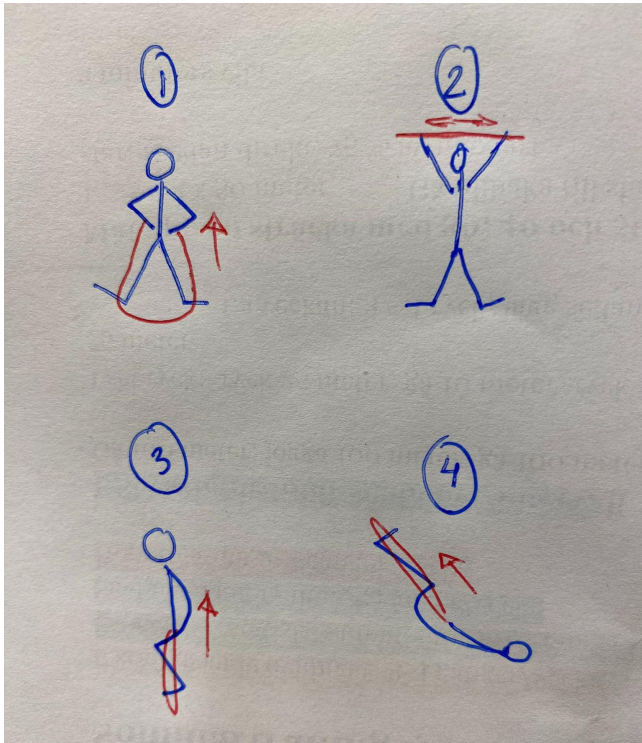
Rygglyft 3 x 10

Fällkniven 2 x 10

Plankan: 3 x 30 sek (lägg till 15 sekunder/vecka)

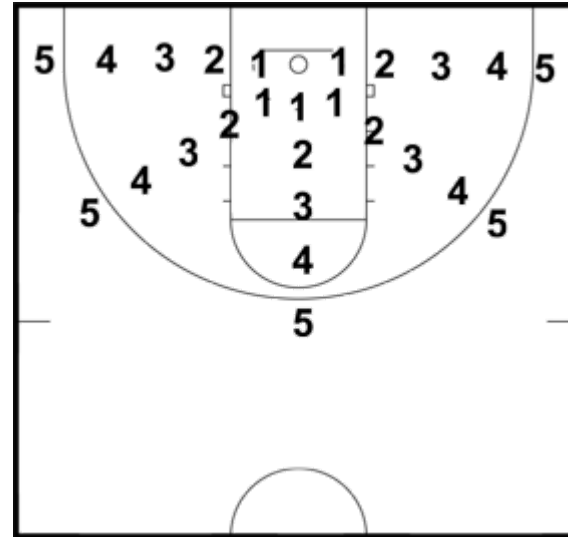
Isometrisk/statisk träning

Varje övning 2 x 20 sekunder



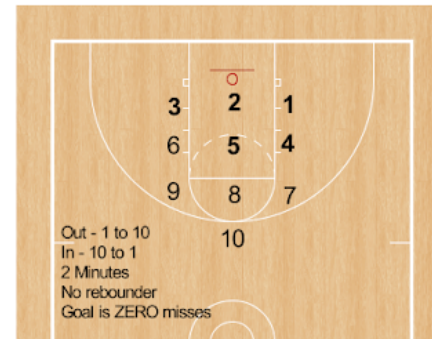
Individuell skottträning

1. Sätt ett skott från position 1 för att få gå till nästa, totalt 25 satta skott.



2. Around the world

Skott på tid: 2 minuter.



3. Around the Key

