

Träningsprogram A-l-flick sommaren 2024

Starta alla gympass med uppvärmning, (10-15 min på konditionsmaskin, rörlighet samt 3 rundor av: 10 hanteltryck, 10 knäböj, 5 (Från raka ben till armhävning) In-out)

Styrka

Pass 1

Frivändningar

1*4 @ 75% 2*3 @ 80% 4*2 @ 85-90 %

Knäböj fram (3 boxhopp efter varje set)

1*5 @ 60% 2*4 @ 70% 3*3 @ 85%

Raka marklyft

4*8

Stångrodd

4*10

Tricepspress (Valfri)

4*12

Fällkniv (Vikt)

4*10

Pass 4

Styrkeryck

1*3, 2*3, 4*2

Styrkevändning

1*3, 2*3, 4*2

Bänkpress

1*6, 1*5, 4*4

Axelpress med skivstång

4*5

Medicinpallskast (snea)

3*10/sida

Sidoplankan

3*45 sek/sida

Löpning Pass 1

Distans

30-45 min

Alt 6-8 km

Pass 2

Ryckpress (bakom nacke) + Ryckknäböj

4+4*4

Ryck (Valfri)

1*4, 2*3, 3*2

Frivändning+direktstöt

2+2*1 2+1*2 1+1*3

Ryckknäböj

4*5

Chins mothåll (Hoppa upp och 5 sekunder ner)

4*5

Plankan

3*1 min

Löpning Pass 2

Intervaller

4 min x 6

Vila 2 min mellan varje intervall

Pass 3

Knäböj bak

1*5 @ 70% 2*4 @ 80 % 3*2 @ 90%

Hantelrodd

4*10/arm

Emom 28 (Starta varje minut med ny övning, varje övning ska hinnas göra på en minut)

12-14 Kcal /alt 50 sek Kondoitionsmaskin (Skierg, Assaultbike)

12 hanteltryck

10 boxhopp

12-14 Kcal /alt 50 sek Kondoitionsmaskin (Skierg, Assaultbike)

15 wallball

10 pushpress hantlar

15 fällkniv

Löpning Pass 3

Intervaller

40/20*10

30/30*10, (med lutning eller backe)

40/20*10

(40 sek löpning, 20 sek vila osv)