

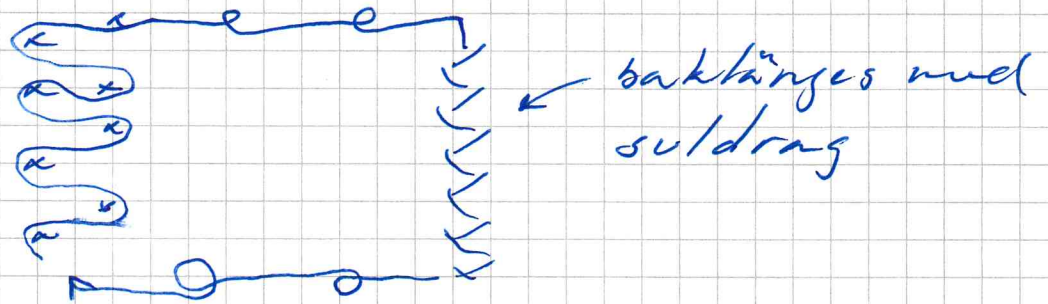
## Att tänka på!

- Hälsa och säkerhet!
  - \* Frisk och kry vid träning
  - \* Rehabträning vid skada
  - \* Reflexväst i trafik/mörker
- Sätt upp egna mål och en plan  
hur du ska nå målet!
  - \* SMARTA mål
  - Specifica
  - Mätbara
  - Accepterade
  - Realistiska
  - Tidsatta
- Testa vad du klarar för att  
sedan kunna se resultaten  
du uppnår!
- För en träningsdagbok!
- Finns mycket övningar på Youtube!

# Exempel stationsövningar

1.) Dips, chins, armhävningar, situps, utfallssteg, knäböj, burpees, mountainclimber, break dance hopp, osv...

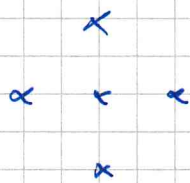
2.) Teknikbana med boll



3.) Stege med fotboll

4.) Stege med tennisboll, kasta bollen sida-till-sida

5.) "Korset på mattan"



Snabba fötter genom hela korset. Alltid tillbaka till mitten. Gå ner och sätt handen på varje korn.



# Träningsprogram, exempel 1

60-90 min.

valfria stationer

Intervaller + styrka, hög ansträngning

15 min

Uppvärmningsjogg

20-30 min.

Intervaller, välj ett alternativ

Ska vara  
jobbigt!

a.) Backintervaller

5-10 st beroende på längd

b.) "Dubbelbacke"

75% av backen, vila

70 sek. sedan ta resten  
ca 25%

Håll koll så  
att pulsen  
går ner på  
vilan.

c.) "Trähundringar"

200mtr, vila 30 sek.

200mtr, vila 30 sek.

... osv.

d.) "Fyrhundringar" eller

"Åttahundringar" samma  
som "c." men längre  
vila 45 sek. alt.

60 sek.

e.) "Lyktstolperace"

Snabbt mellan två  
stolpar, sedan lugn  
jogg mellan nästa

STRETCHA



## Träningsprogram, exempel 2

60-90 min.

Löpning med dubbelbackövningar  
Mellan ansträngning  
+ Valfrin stationer

Varje lämplig backe, under  
löprunda 4-6 km, ska tas två  
gångar. Andra gången gör valfrin  
övningar av nedan uppför backen.

- a.) Långa godhopp, landa  
mjukt och använd knäna  
som stötdämpare.
- b.) Skridskohopp från sida till  
sida.
- c.) Spring baklänges. Obs!  
funkar även bra på platt  
underlag.
- d.) Långa enbenshopp
- e.) Stegrande starter, gärna  
lite längre ca 100 mtr.
- d.) Korta starter, kom snabbt  
upp i max. Ca 30-50 mtr.

STRETCHING

## Träningsprogram, exempel 3

45-60 min.

Lättare löpning + valfria stationer  
Låg ansträngning

30-45 min

Löpning i 5-6 minuters tempo,  
5-6 min./km

15-30 min

Valfria stationer, gärna  
med boll. Gärna koordination

STRETCHA



# Träningsprogram, exempel 4

45-60 min

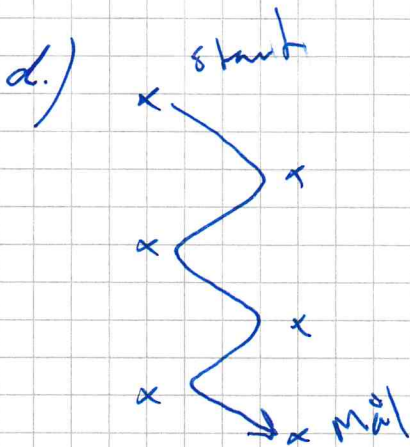
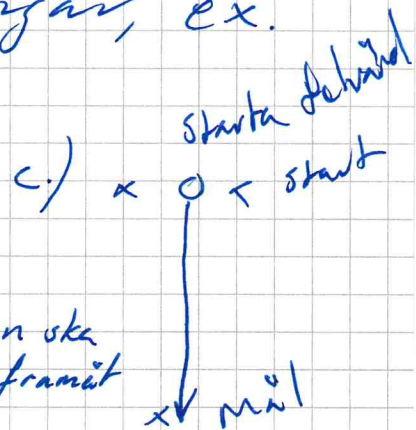
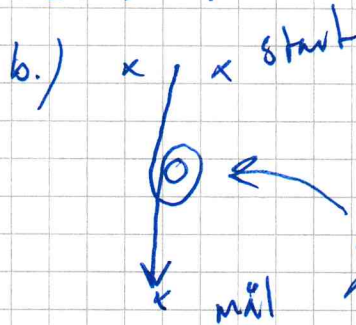
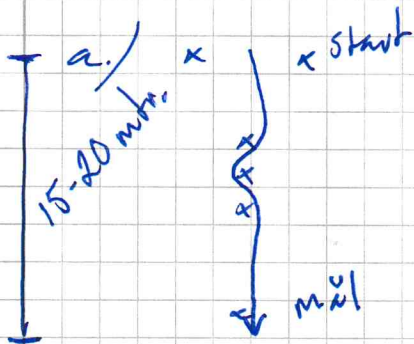
Snabbhetsövningar  
mellan ansträngning

15-20 min

Uppvärmning  
Jogg eller gärna "FIFA"

30-40 min

Snabbhetsövningar, ex.  
nedan.



e.) Stegövningar

- Samban 1.
- Samban 2.
- Symaskinen
- Jämfotahopp
- Höga knän, rakt fram
- "Emilia dansen"

f.) "Friidrottshäcken"

⇒ Kolla Youtube!

STRETCHA

↑↑↑↑↑↑↑