

Sommarprogram Dam U-laget

För spelare som har inte tillgång till gymmet

Pass 1

Uthållighet 7-10Km i lugnt tempo

Styrka:

4 Basövningar + Minst 3 av nedan övningar.

Intervallerna blir uppvärmning.

Knäböj: 3x15

Utfall: 3x10

Hopp/Landning på ett ben: ("Eva Special" utan stepp), 3x6/Ben

Knäböj på 1 Ben i taget: 3x6/Ben

Bäckenlyft: 3x8/Ben

Plankan: minst 3x50 sek rekordet att slå är 80 sek!?

Axelövningarna.

4 basövningarna (mage, rygg,armhävningar o NYA MASKEN :))

Pass 2

Intervaller: 22 x 1 min submax tempo (ca 80% av max) + **Nedan Styrke övningar**

Styrka:

4 Basövningar + Minst 3 av nedan övningar.

Intervallerna blir uppvärmning.

Knäböj: 3x15

Utfall: 3x10

Hopp/Landning på ett ben: ("Eva Special" utan stepp), 3x6/Ben

Knäböj på 1 Ben i taget: 3x6/Ben

Bäckenlyft: 3x8/Ben

Plankan: minst 3x50 sek rekordet att slå är 80 sek!?

Axelövningarna.

Pass 3

Uthållighet 7-10Km i lugnt tempo

Styrka:

4 Basövningar + Minst 3 av nedan övningar.

Knäböj: 3x15

Utfall: 3x10

Hopp/Landning på ett ben: ("Eva Special" utan stepp), 3x6/Ben

Knäböj på 1 Ben i taget: 3x6/Ben

Bäckenlyft: 3x8/Ben

Plankan: minst 3x50 sek rekordet att slå är 80 sek!?

Axelövningarna.

4 basövningarna (mage, rygg,armhävningar o NYA MASKEN :))