



## Träningsprogram f 03-05 sommaren 2018

Kör programmet 3 ggr/vecka, försök få en vilodag mellan varje pass. Om du vill träna fyra pass kan du köra dag 2 (löpa intervaller) som dag 4. Varje träningspass tar ca 35-45 minuter.

Börja varje träningspass med uppvärmningen nedan.

### Uppvärmning



- |                                    |                           |                           |
|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. Jogga 10 vändor                 | 2 Höga knän 20 m          | 3. Spark i baken 20 m     |
| 4. Hålgång 10 m                    | 5. Tågång 10 m            | 6. Sidohopp 4x10 m        |
| 7. Höftcirklar utåt 10 m/inåt 10 m | 8. Jogga 4 vändor         | 9. Knä mot bröst 20 m     |
| 10. Carioca 4x10 m                 | 11. Utfallssteg 20 m      | 12. Utfallssteg sida 20 m |
| 13. Jogga 4 vändor                 | 14. Försvarsposition 20 m | 15. In- och utsida 20 m   |
| 16. Höga sparkar                   | 17. Indianhopp            |                           |

Varje träningspass innehåller också ett styrketräningmoment. Om du vill utmana dig själv lite extra gör du så många du kan när du gör den sista upprepningen.

### Styrkeövningar (2-3 gånger)

- |                 |                 |                                    |
|-----------------|-----------------|------------------------------------|
| 10 knäböj       | 10 situps       | 10 utfallssteg (5 höger/5 vänster) |
| 10 armhävningar | Plankan 30-40 s | 12 höftlyft                        |

Avsluta varje träningspass med att stretcha baksida lår, framsida lår, höftböjarna, sätet (glutius maximus), ljumskarna och vaderna. Stretcha varje muskel 30 sekunder.

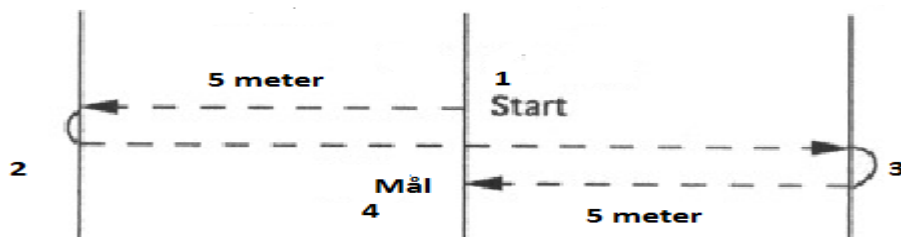
### Dag 1

#### 1. Uppvärmning

#### 2. Snabbhet och riktningsförändring (upprepa övningen 10-12 gånger)

5-10-5

- Spring 1 – 2 – 3 – 4 i **maxfart** och gör en snabb vändning vid 2 (höger fot) och 3 (vänster fot).
- Kom ihåg att hålla maxfart ända in i mål. Stanna inte av innan mål!
- 30-40 sekunders vila mellan varje gång.



#### 3. Styrketräning (2-3 gånger)

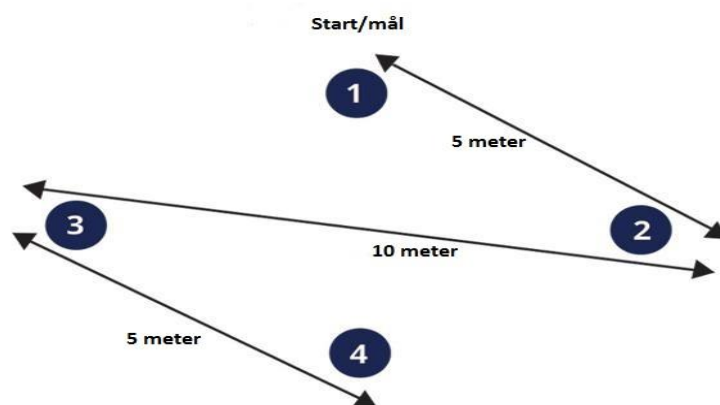
#### 4. Stretch – 30 sekunder på varje muskel

## Dag 2

1. Uppvärmning
2. Löpning – intervaller (10-12 gånger)
  - Spring 200 m eller 40 sekunder i ca 80% av din maxfart.
  - Vila ca 30 sekunder mellan varje upprepning.
3. Styrketräning (2-3 gånger)
4. Stretch

## Dag 3

1. Uppvärmning
2. Snabbhet och riktningsförändring (upprepa övningen 12 gånger)  
5-10-5
  - Spring 1 – 2 – 3 – 4 i **maxfart** och gör en snabb vändning vid 2 (höger fot) och 3 (vänster fot).
  - Kom ihåg att hålla maxfart ända in i mål. Stanna inte av innan mål!
  - Vila 30-40 sekunders mellan varje upprepning.



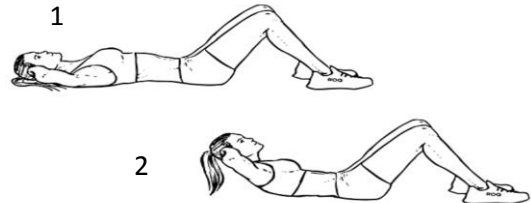
3. Styrketräning (2-3 gånger)
4. Stretch

## Instruktioner till styrkeövningarna

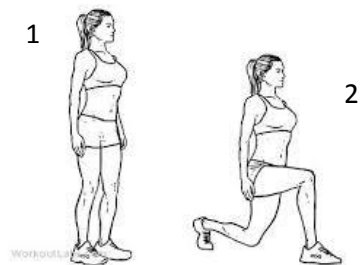
### Knäböj



### Situps



### Utfallssteg



### Armhävning



### Plankan



### Höftlyft

