

GUSK F 2010

SOMMARTRÄNINGSBINGO 2023

Gör nedan aktiviteter i valfri ordning. Kryssa för när du kört. När säsongen startar efter sommaruppehållet ta med bingolappen och lämna in så kommer vi ha en utlottning av roliga priser.

	Öva jonglering ca 30 min	Ta en lugn joggingtur i solen – bada efteråt	Kör valfri tabataträning ca 30 min	
Jogga ca 45 min (Hur långt du kommer spelar ingen roll. Anpassa tempo så du orkar hela tiden.)	Kör 200-ingen	Spela strandfotboll	Ta en lugn joggingtur i regnet	Kör 500-ingen
Kör valfri tabataträning ca 30 min	Jogga lugnt 3-5 km		Öva finter ca 30 min med en kompis /förälder	Spela fotbollsgolf om du hittar någon bana
Spring pyramiden	Öva jonglering - kör "klockan" ca 15 min	Spring 1-minuters intervaller	Kör "Almenäs- pokalen"	Jogga ca 30 min (Hur långt du kommer spelar ingen roll. Anpassa tempo så du orkar hela tiden.)
	Jogga till en backe – spring 10 intervaller i backen. Jogga hem.	Styr upp och spela en spontanfotbolls -match	Träna på ett valfritt utegym	

Se förklaringar till vissa övningar på baksidan.

Tips – ta gärna med mamma eller pappa i träningen!

NAMN: _____

SIGN MAMMA/PAPPA: _____

FÖRKLARINGAR TILL ÖVNINGAR

Pyramiden

(Utförs enklast på löparbana)

Värm upp 5-10 min gm att jogga

Spring 100, gå 100
Spring 200, gå 100
Spring 300, gå 100
Spring 400, gå 100
Spring 300, gå 100
Spring 200, gå 100
Spring 100, klar

Almenäs-pokalen

Värm upp på valfritt sätt 5-10 min

Kör sen 6 varv av:
6 burpees
20 knäböj
10 armhävningar
Ca 200 meter löpning

Kör helst alla i ett svep

200-ingen/500-ingen

Värm upp på valfritt sätt 5-10 min

Kör sen följande övningar så att ni gör sammanlagt 200/500 st av varje uppdelat i valfria poster, t.ex. 20 av varje, 20 av varje, 20 av varje

-Knäböj
-Situps
-Armhävningar
-Utfall
-Rygglyft/superman

Tabataträning

Ladda ner valfri app med tabatamusik.

Upplägget är 20 sek träning, 10 sek vila. Varje "tabata" är 8 träningsomgångar = 4 min inkl vila.

Välj två övningar med olika muskelgrupper t.ex. knäböj och situps. Och kör enligt följande
20 sek knäböj (10 sek vila)
20 sek situps (10 sek vila)
20 sek knäböj (10 sek vila)
20 sek situps (10 sek vila)
20 sek knäböj (10 sek vila)
20 sek situps (10 sek vila)
20 sek knäböj (10 sek vila)
20 sek situps (10 sek vila)

Kom på två nya övningar och kör igen.
På ca 30 min hinner ni 5-6 omgångar.

1-minuters intervaller

Värm upp 5-10 min gm att jogga

Spring 10 st 1-minutersintervaller i ett tempo som du kan hålla alla 10 intervaller. Vila 2 min mellan varje.

Passet tar ca 35 min inkl uppvärmning