

# Hemmaträning HKL Dam

## Löpträning

### Uppvärmning

*Gäller för pass 1 & 2*

- 1 km lågt tempo ca 50 %
  - Tänja/stretcha så att kroppen känns varm och mjuk
  - Lättare utfallsteg/knäböj för att få i gång blodcirkulationen i benen.
- 

### Pass 1

- Ca 3 km x 2
  - Fart 90 – 100% av er egen förmåga. (Våga bli trött)
  - Repeteras 2 gånger
  - Vila 10 min mellan
  - Tidsåtgång ca 10 - 15 min / 3 km
- 

### Pass 2 Intervaller

- Har man elljusspår spring (maxkapacitet) 2 stolpar
- Jogga 1 stolpe
- Upprepas under 3 - 5 km
- Tidsåtgång ca 30 - 40 min

Har man inte tillgång till ett elljusspår eller hellre vill springa på klocka kan man springa maxkapacitet 20 sek & jogga 10 sek. Upprepas i ca 30 – 40 min.

---

## Hemmagym (Växla gärna mellan Pass 1 & 2)

I stället för att gå till gymmet så finns här lite komplement till det.

### Uppvärmning

- Burpee 1 min vila 30 sek repeteras 4 gånger  
Känner ni att ni behöver mer för att bli varma så repetera vidare.

### Pass 1

Under alla övningar ska så många repetitioner göras som ni bara klarar av. (Ingen tidspress)

Hela passet utförs 2 gånger

Övningarna ska utföras 1 – 10.

- 1 Armhävningar
- 2 Situps
- 3 Knäböj (*känner ni att detta är för enkelt kör ni inställt Pistol Squat*)
- 4 Dips alternativt smala armhävningar
- 5 Benlyft
- 6 Axellyft (*använd förslagsvis en vattenflaska fylld med vatten i vardera handen för att få lite vikt*)
- 7 Jägarvila
- 8 Plankan
- 9 Ryggresningar
- 10 Höftlyft

---

### Pass 2

Uppvärmning lika ovan (burpee)

Nedan övningar ska utföras likt ett tabatapass. Arbeta 20 sek vila 10 sek. En omgång = 4 min punkt 1 – 4 repeteras 2 gånger för 1 omgång.

Finns appar att ladda ner för att lätt sätta upp intervallerna.

- 1 Knäböj med hopp 20 sek  
Vila 10 sek
- 2 Skidskohopp i sidled 20 sek  
Vila 10 sek
- 3 Utfallsteg med hopp 20 sek  
Vila 10 sek
- 4 Jämfotahopp fram & bak 20 sek (*ska utföras så snabbt som möjligt*)  
Vila 10 sek
- 5 Upprepa 1 – 4 1 gång
- 6 Klar med omgång, vila 1 min
- 7 Upprepa punkt 1 – 5 4 gånger

*Har ni frågor så hör gärna av er till oss!*

*Christoffer & Simon*

*0735 43 23 28 / 0723 53 63 66*