

SOMMARTRÄNINGSPROGRAM 2011 1-16 JULI

- Pass nr. 1** Uppvärmning 1,5 km eller 10 min om ni har svårt att mäta upp sträckan.
Stretcha.
5 st. 80 meters lopp med 75 % av er maxfart. Har ni svårt att mäta upp sträckan så springer ni 2.20-2.50 min med samma fart. Vila 2 min mellan loppet.
- Pass nr. 2** Uppvärmning 2,5 km eller 15 min.
Stretcha.
10 st 80 meters lopp i maxfart. Spring ett lopp-gå sakta tillbaka-spring andra-gå sakta tillbaka o.s.v.
Avsluta med en snabb 1 km löpning.
- Pass nr. 3** Samma som pass nr. 1
- Pass nr. 4** Uppvärmning 2,5 km eller 15 min.
Stretcha.
10 st. 25 meters lopp i maxfart. Spring ett lopp-gå sakta tillbaka o.s.v.
Avsluta med en snabb 1 km löpning
- Pass nr. 5** Samma som pass nr. 1
- Pass nr. 6** Uppvärmning 2,5 km eller 15 min.
Stretcha.
5 st. 80 meters lopp i maxfart. Spring ett lopp- gå sakta tillbaka o.s.v.
5 st. 25 meters lopp i maxfart. Spring ett lopp- gå sakta tillbaka o.s.v.
Avsluta med en snabb 1 km löpning.

Ni som kommer till myran 4 och 11 juli 18-19.30 kan stryka ett av löppassen för varje gång ni är där.

Om ni vill ha en bra rytm springer ni 1,4,7,10,13 och 16 juli.

Spring helst på mjukt underlag.

För er som inte börjar träna 17 juli börjar om på pass nr. 1 och fortsätter med pass 2,3,4,5,6 var tredje dag tills ni är tillbaka igen.

Efter varje pass väljer ni fyra av nedanstående övningar:

25 st. knäböj

20 st. knäböj på respektive ben.

20 st. tåhäv på respektive ben

5 st. 30 sek. benpress i 90 grader med rygg mot vägg

3 st. 20 sek. rygglyft

3 st. 20 sek. bäckenlyft

3 st. 15 sek "hitlers hund" på resp ben

3 st. 30 sek. magpress. Ligg på rygg med raka ben, lyft benen 15 cm över golv och håll kvar