



Försäsong Team Gävle

Pass 1

Styrka helkropp

Uppvärmning: 10 min cykel/löpand

1. Knäböj med skivstång (3 x 12 - 4 reps)
2. Frivändning (3 x 6 reps) + box jump (3x6)
4. Bulgarisk split alt utfallssteg 3x8
3. Rodd på lutande bänk
4. Hantelpressar på bänk (3 x 8 reps)
5. Superset rygghävningar + otis up (3x8 reps)

Nedvarvning: 10 min cykel/ löpand (foamroller)

Pass 2

Intervaller

Utförs antingen i spår alt löpand (går på cykel också)

5 min jogg (uppvärmning)

1 min max / 1 min jogg x 2

1:30 min max / 1:30 min jogg x 2

2 min max / 2 min jogg x 2

1:30 min max / 1:30 min jogg x 2

1 min max / 1 min jogg x 2

5 min jogg (nedvarvning)

Totalt 38 minuter

Periodisering/progression

Dessa 2 st pass skall ske varje vecka förutom fysträningen

(styrke passet)

Här är fokus på knäböj som är i olika faser.

Vecka 1-3 12 reps

Vecka 3-6 10 reps

Vecka 6-9 8 reps

Vecka 9-12 6 reps

Vecka 13 4 reps

Därför det står (3x12-4 - reps)

Vi ökar alltid 2,5 vid avklarade repserier vecka för vecka. även på

visa där det står (3x8 reps) alt (3x6 reps)

(Intervall passet)

Här är fokuset att från vecka 1 skriva ner sin distans. Tiden är redan

bestämd, tanken är att komma längre och längre under samma tid.

Därför så får vi med snabbhet samt klara av att arbeta under längre tid med hög hastighet.

Träningsvecka

Måndag: Health 2U

Tisdag vila

Onsdag Health 2U

Torsdag vila

Fredag: pass 1

Lördag pass 2

Söndag: vila