

SOMMARTRÄNING

Hultsberg/Björkås 15/16

- 3/6** Löpning 5 km, Ryssövningar 2 ggr. Se blad 1:2, Styrka – se blad 1:3
- 5/6** Längre löpning ca 7,5 km. Medel - Egen
- 9/6** Löpning 5 km – Högt tempo. Ryck 60, 40, 20, 10 meter x 4 Maxfart
- 10/6** Löpning 5 km, Ryssövning # 2. Se blad 1:2, Styrka – se blad 1:3
- 11/6** Löpning 5 km, Styrka se blad 1:1
- 15/6** Löpning ca 7,5 km. Hög - Egen
- 17/6** Löpning 5 km, Ryssövning 2 ggr. Se blad 1:2, Styrka – se blad 1:3
- 18/6** Jogga 5 km eller cykla 2 mil. Medel – Egen
- 22/6** Löpning 5 km – Högt tempo. Ryck 60, 40, 20, 10 meter x 4 Maxfart
- 24/6** Löpning 5 km - Styrka ryssövningar. Se blad 1:2
- 25/6** Löpning 7,5 km. Högt tempo
- 29/6** Löpning 5 km, Ryssövningar 3 ggr. Se blad 1:2, Styrka – se blad 1:3
- 1/7** Löpning 5 km. Styrka. Blad 1:1 – Högt tempo
- 2/7** Löpning 5 km – Högt tempo. 60, 40, 20, 10 meter x 4 Maxfart – Egen

Här kommer Mr Edman in i bilden och kommer att köra vidare, så då kommer det ett nytt träningsschema med nya utmaningar.

Till detta kommer även några pass med innebandy läggas till i juli månad.

Funderar även att lägga till en helvetes vecka precis innan vi går på gummit.

Soliga hälsningar:

Henk o Håkan.

BLAD 1

1:1 Styrka

Ökas med 10st varje ny träningsdag

- 4 x 20 armhävningar, Variera smal och vid axelbredd
- 15 sidlyft x 2 varje sida
- 4 x 15 Tåhäv
- 4 x 15 Utfall (Borsov Hopp)
- 4 x 20 Situp, Variera raka och sneda
- 3 x 15 Vindrutetorkare
- 3 x 15 Upphopp (Superstar – Djurgårdare)

1:2 Ryssövningar

Ryssövningar högt tempo x 2. Tänk på att vara mjuk i knäna och ta emot kroppstyngden med benmusklerna – inte med knäna!

Starta med övning 1. Mellan varje övning – 5 st upphopp, jogga ner 10 meter.

- | | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|
| 1. Skridskohopp | 7. Skridskohopp | 13. Djup knägång |
| 2. Hopp hö ben | 8. Grodhopp, djupa | 14. Grodhopp |
| 3. Skridskohopp | 9. Djup knägång | 15. Skridskohopp |
| 4. Hopp vä ben | 10. Hopp hö ben sicksack | 16. Rusch |
| 5. Rusch | 11. Rusch | 17. Rusch |
| 6. Djup knägång | 12. Hopp vä ben sicksack | |

Jogga 1 km nedjogging

1:3 Styrka

Trappa gå nedåt. Börja med 10

- Armhävningar
- Situps
- superstar
- Vindrutetorkare

Starta på 10 – sen 9, 8, 7 osv till 1