**Schema för sommarträning**

Grundschemat för sommaren är 4 pass på gymmet i veckan samt 2 st löppass. Detta är ju naturligtvis individuellt. Några kanske behöver 3pass gym och 3 pass löpning.

Viktigt! Det är under denna period du har möjlighet att lägga på muskelmassa samt att du lägger en bra grund för skadeförebyggande. Är du vältränad minskar risken för skador under säsong.

**Rekommendation för gym:**

Dubbelt så mycket baksida som framsida. Alltså fokus ska inte vara bröst/biceps :)

Vecka 1: 4 set med 12 rep på 60% av ditt max

Vecka 2: 3 set med 10 rep på 75% av ditt max

Vecka 3: 3 set med 7 rep på 85% av ditt max

Vecka 4: 3 set med 4 rep på 90% av ditt max

Nytt maxlyft, sen ny rotation med start på vecka 1

**Löpning:**

Ett av passen bör vara intervall 8 gånger 500m, med ca 1-2min vila. Alternativt 10 backe (brant backe ca 75m)

Det andra passet är mer för underhåll av kondition. 4-6 km gärna i skog (undvik asfalt för att spara på knän)