

SOMMARTRÄNING 2021

Individuellträning i 5-6 veckor krävs en insats av sig själv men också stöttning av kompisar/föräldrar. Gör träningen tillsammans med någon så blir det både roligare och bättre kvalitet!

Vi kommer fokusera på löpning och styrka. **Löpningen** består av intervaller från 1 km- 20 m + backintervaller. **Styrkan**- muskeltillväxt alt snabb styrka/explosivitet. Fråga oss om du är osäker vilket du ska jobba med!

Har man inte tillgång till gym så kör man **funktionellt pass**, se separat program.

Intervallträningen- vila lika länge som man springer på 1 km+ 500 m, på 200 m, 100 m, 50 m & 20 m, krävs det 4 -8 ggr vila som springer så intervallen blir explosiv!

Alltid 2 km uppvärmning + 1 km nedlopp + stretching/rörlighet



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Juni 28	29	30	1	2	3	4
Löpning Hallbystugan 18.00 8 x 1 km	Styrketräning överkropp	Styrketräning ben	Hinderbana Kinnarps 18.00	Vila	Välj: Styrketräning/ löpning	Vila
5	6	7	8	9	10	11
Löpning Backe 75 m brant x 10 st	Styrketräning överkropp	Löpning 12 x 500 m	Styrketräning ben	Vila	Välj: Styrketräning/ löpning	Vila
12	13	14	15	16	17	18
Löpning 16 x 200 m	Styrketräning överkropp	Löpning 8 x 1 km	Styrketräning ben	Vila	Välj: Styrketräning/ löpning	Vila
19	20	21	22	23	24	25
Löpning 100 m x 5, 50 m x 5, 20 m x 10	Styrketräning överkropp	Löpning Backe 75 m brant x 10 st	Styrketräning ben	Vila	Välj: Styrketräning/ löpning	Vila
26	27	28	29	30	31	
Löpning 12 x 500 m	Styrketräning överkropp	Löpning 16 x 200 m	Styrketräning ben	Vila	Välj: Styrketräning/ löpning	