



IF TROJA-LJUNGBY

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 32 2024 (5-12/8)

Måndag

Löppass (Pulszon 4 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.
2x3km löpning i Kronoskogen. Vila 5min mellan varje.

Tisdag

Snabbhet/Spänst/Styrka

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.
Sprint 10, 20, 30m x 3st, Alternera mellan stående start, fallstart och flying
Sprint baklänges 10, 20, 30m x 2st
Styrka 3

Onsdag

Kondition/Teknik(Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.
DANA löpningar x 5

Torsdag (Individuellt)

Long Slow distance (LSD) (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram
45min löpning, alternativ cykel 90 min.
Corepass - Mage, rygg, bål ca 15-20 min.

Fredag

Snabbhet/Spänst/Styrka

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.
Hoppprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppforsbacke. Explosivt med kontroll
Styrka 4