

**Löpprogram**

**IK Cyrus Dam – Sommar 2021**

Gör minst två löppass och gärna ett styrkepass och glöm inte, minst 48 timmars vila mellan styrkepassen. Ha gärna med det markerade passet + ett intervall pass.

Olika löppass att välja bland:

*Inled alla intervallpass med 10 min jogg och dynamisk töj och två stegringslopp.*

* 8x2min löpning (vila 1min)
* 15min 70–20 (spring 70 sek, gå 20 sek)
* 3x5min löpning (vila 2min)
* 3x5min 15–15 (spring 15 sek, gå 15 sek)
* 2x7x1min löpning (vila 30sek, 3min mellan seten)
* 10 x kort backe (~20 sek) Lugn jogg nerför och vänd direkt när du kommer ner.
* 6 x lång backe (~50sek) Välj en backe som inte är alltför brant.
* Distanslöpning 30-60min



**Träningsdagbok**

Skriv ner alla pass du tränar och lämna in till Jocke/Erika i augusti.

**Namn:** ……………………………….….

Vecka 26 Vecka 27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pass | Datum | Pass |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Vecka 28 Vecka 29

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pass | Datum | Pass |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Vecka 30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Pass | Datum | Pass |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |