

## Träningsprogram sommar

Trevlig sommar alla unga friidrottare i 08-09 gruppen. Nu under sommarlovet kommer vi inte bedriva någon gemensam träning, men det är pågående tävlingsäsong så glöm inte av träningen. Ni tränar för er egen skull. Vi kommer länka till aktuellt tävlingsprogram där ni själva kan gå in och anmäla. Här nedan några träningsprogram för egen sommarträning. Den som utför flest träningar vinner ett jättefint pris! Man kan göra passen flera gånger, försök att blanda allihop.

### Program 1 (fokus uthållighet)

Uppvärmning

Lätt jogging 10 min

Sidolöp, sidohopp 5 min

Löpskolning

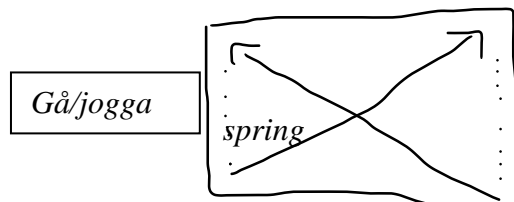
Vristlöpning 30 m x 2

Låga knän 30 m x 3

Rakbenslöp 30 m x 3

Mångsteg 30 m x 3

Jämfotahopp med raka ben 30 m x 2



*Stegringslopp (tänk på tekniken!  
Avslappnad löpning, höga knän, hög höft,  
in med armbågarna) 40-60m x2*

Löpning

*Diagonallöpning 2 x 8-10 min Bedrives  
ex. på en fotbollsplan eller stor  
gräsplätt. Man springer över planen  
från ett hörn till ett annat. Medelsnabb  
löpning på diagonalsträckan, jogg-  
eller gävila på raksträckan. Med  
joggingskor.*

Allmänstyrka

Armhävningar 10x3

Ssitups 30 sek x 3

Fällkniven 30 sek x3

Vindrutetorkaren 40 sek x 2

Rygglyft 30sekx3

Utfallssteg 40 sek x 3

Höftlyft 30sek x 3

Nedjogg/stretch 10 min

### Program 2 (träning i vatten)

Uppvärmning

*Lugn simning eller motsv. vattenlek 10 min*

Vid havet

*Vattennivå under knäna*

*Sprint 8 x 20-30 meter*

*Vattennivå till ljumskar*

*Sprint 6 x 20 meter*

I poolen:

*Vattennivå till bröstet-axlarna*

*-Spring på samma ställe med höga knälyft i  
vattnet 8x15 sek så snabbt du kan*

*-Mångsteg i vattnet från sida till sida 4-6  
gångar*

### Program 3 (fokus snabbhet)

Uppvärmning som program 1 Löpskolning  
som program 1 inkl aktiv  
spänst, typ tånjningar

Kvalitet

*Sprint (snabba lopp)*

*30 meter x 3*

*40m x3*

*60m x2*

*100mx 2*

(vila 2 min mellan  
varje)  
Spring helst med spikskor på bana.

Allmänstyrka  
Sidoplankan 45 sek/sida x 3  
Planka uppochner (med magen mot  
himlen) 3x1 min  
Plankan 3x1 min  
Nedjogg/stretch 10 min

#### **Program 4 (fokus hopp)**

Plats ex. sandstrand, gräsmatta, grusplan

Uppvärmning som program 1

Hoppkolning  
Grodhopp 2x20meter  
Grodhopp bakåt 1x20  
Månsteg 3x30 meter  
Löphopp (spring tre steg och gör ett  
galopp hopp) 3x30 meter  
Höjdhoppsa m. dubbel armföring 3x30 m.  
Galoppsteg 3 x 30 meter.  
Långa jämfotahopp 2x30 meter

Löpning på gräs 6x50m (Medelsnabb  
löpning med bra teknik! (Höga knän, upp  
med höften, in med armbågarna)) Med  
joggingskor.

#### **Program 5 (trappträning)**

Egen Uppvärmning 10minuter

Tillgång till bra utomhustrappa, typ  
betong.  
Jämfotahopp med snabb markkontakt på  
varje trappsteg 10 hopp x3  
Grodhopp varannan/vartredje trappsteg 10  
hopp x3  
Snabb löpning i trappor varje trappsteg  
30-40x3 trappsteg  
Löpning varannat trappsteg 30-  
40trappsteg x3

Styrka och stretch som program 1

Nedjogg

#### **Program 6 (Backe)**

Uppvärmning som program 1

Backe ca 40m  
3x10m höga knän  
3x10m grodhopp i backe  
3 x15m mångsteg  
Lopp, snabba 8x40m långsam gång  
tillbaka.

**Tänk på att ligga på ordentligt med  
överkroppen och jobba ut med stora  
rörelsen i acceleration. Spring på främre  
delen av foten och eftersträva så kort  
kontaktid mot underlaget som möjligt.**

#### **Program 7 (löppass)**

Uppvärmning som program 1

Intervaller

100m-200m-250m x3

Gångvila mellan. 2-3 minuters seriepaus.

Spring ganska snabbt! Man kan springa  
dessa med eller utan spikskor.

#### **Program 8 (fartlek)**

Löpning i 30 minuter med varierande  
tempo och i varierande terräng.

Tex:

5 min lätt löpning

5 min snabbare löpning

2 min gång

3 minuter lätt löpning

2 min jättehård löpning

1 min gång

3 min löpning i medeltempo med mera.

#### **IK Orients Träningsstider i sommar:**

Trevlig träningsommar. Försök att varva programmen. Glöm inte att dricka i värmen. Finns möjlighet till egen träning i Rimnershallen och i Trollhättan

Rimnershallen:

Måndag: 16.00-19.00

Tisdag: 17.00-18.30 prel

Onsdag: 17.00-19.00

Torsdag: 18.30-20.00 prel

Fredag: 18.00-19.00

Lördag: 11.00-13.00

Edsborgsvallen utomhus, Trollhättan:

Onsdag, Edsborg: 18.30-20.00

Torsdag, Edsborg: 19.00-20.30

### **Länk till Tävlingar:**

[Arena - Svensk Friidrott](#)

*Göteborgsmästerskapen som i år går i Eslöv 10-11 i september. Denna tävling hoppas vi att så många som möjligt kvalar in i. Passa på att tävla så mycket ni kan innan denna tävling, dels för att få rutin på att tävla och nå eventuella kvalgränser.*

*Fyll i med x för varje genomfört pass. Gör ni något annat pass ex tränar med andra klubbar eller utövar annan sport, kryssa för och lägg en beskrivning nedan.*

<b><u>Pass</u></b>	<b><u>1:a</u></b>	<b><u>2:a</u></b>	<b><u>3:e</u></b>
<b><u>1</u></b>			
<b><u>2</u></b>			
<b><u>3</u></b>			
<b><u>4</u></b>			
<b><u>5</u></b>			
<b><u>6</u></b>			
<b><u>7</u></b>			
<b><u>8</u></b>			
<b><u>Egna pass</u></b>			

**Egna pass:**