

Sommarträning IK Vista 2018

Detta är ett styrketräningspass för IK Vistas P0405. Gör övningarna så noga som möjligt. Träna gärna tillsammans med familj och kompisar. Gör passet minst 2 gånger i veckan. Gärna utomhus. Funkar bra även i sommarstugan eller på charterhotellet!!

På Youtube finns Hugo Rosas Tränings tv, som visar de flesta övningar på ett mycket bra sätt. Titta gärna där och kör järnet!!!

**Uppvärming:**

* 20 jumping jacks
* 20 snabba fötter
* 20 spark i rumpan
* 20 höga knän
* 5 burpees

Gör tre varv av uppvärmningen. Glöm inte dricka vatten mellan varje varv! Mot slutet av sommaren kan du öka antalet varv till 4-5, beroende på din förmåga.

**Styrkepass:**

* Jägarvila (90 grader) Räkna lugnt till 30
* 20 armhävningar
* 20 boxhopp
* 20 bergsklättrare
* 20 situps
* 20 triceps dips

Gör minst 2 varv av styrkepasset. Även här kan du öka på antalet varv.

Då vi vill hålla uppe flåset under sommaren kan ett styrkepass ersättas av löpning om minst 6-7 km. Styrkepasset görs dock alltid minst **en gång** per vecka.

Den gemensamma träningen startar 6/8. Då lämnar ni in en nedskriven träningsdagbok som visar hur ni tränat under sommaren. Utöver löpning och detta styrkepass så är det ju givetvis också bra om ni cyklar, simmar eller annan träning.

*Exempel:*

*29/6 styrkepass*

*30/6 löpning 6 km*

Ha en bra sommar och kämpa på med träningen

Coachteam