

Herrjuniorer säsong 12/13	
Juli	Typ av träning
1	
2	Bålstyrka pass 1
3	Pass 2+5 (Intervaller+ Balans)
4	
5	Gemensamt Grimsta 19.30-21.15
6	
7	
8	
9	Pass 4 Backträning
10	Pass3+5 (Balans + Benstyrka)
11	
12	Gemensamt Grimsta 19.30-21.15
13	
14	
15	
16	Pass 1+5 (Balans + Bålstyrka)
17	Pass 2 Intervaller
18	
19	Gemensamt Grimsta 19.30-21.15
20	
21	
22	
23	Pass 4 Backträning
24	Pass 3+5 (Balans+Benstyrka)
25	
26	Gemensamt Grimsta 19.30-21.15
27	
28	
29	Pass 4+5 (Balans + Backträning)
30	
31	

Pass 1 Bålstyrka		
Löpning	3-4 km	
Stretch	5 min	
Crunch	3x55sek	korta sit-ups
Plankan	3x55sek	Stå på armbågarna med
Hitlers Hund	3x55sek	händer och knän i backen, lyft
Sneda situps vänster	3x55sek	
Statisk sida vänster	3x55sek	en hand och en fot i backen, upp med ben och arm
Sneda situps höger	3x55sek	
Statisk sida höger	3x55sek	en hand och en fot i backen, upp med ben och arm
Ryggups	3x55sek	
Statisk Armhävning	3x55sek	ligg på ryck upp med benen pendla med benen i kors
Stretch	10 min	

Pass 2 Intervaller		
Löpning	3-4 km	
Stretch	5 min	
Trapphopp	2*8	(försök hitta lämplig trapp, ca 5 steg)
Hoppstart	2*8	(hoppa från nedersta steget)
Intervaller 40/20	10 reps	(40sek hårt tempo, 20 lågt tempo)
Två lyckstolpar, jogga	10 reps	Använd lyckstolpar i valfritt
Stretch	10 min	

Pass 3 Benstyrka		
Löpning	5 km	
Stretch	5 min	
Draken höger ben	4x5 st	
Draken vänster ben	4x5 st	
Enbensknäböj vänster	4x60sek	
Enbensknäböj höger	4x60sek	
Utfallsgång	4x60sek	
Djupa upphopp	4x60sek	
Skridskohopp	4x60sek	
Vila	5 min	

Pass 4 Backträning		
Löpning	5 km	
Stretch/vila	5 min	
Hitta lämplig backe (ca 100m)		
Jogga nedför backe	3x5	
Max-fart upp	3x5	
Djupa upphopp	3x30sek	
Skridskohopp	3x30sek	
Utfallsgång framåt	3x30sek	

Pass 5 Balans		
Draken höger ben	4st	
Draken vänster ben	4st	
Stå på ett ben, blund	1x45sek	
en-fot framför den andra	1x45sek	stirra på fingret från utsida fot 360 grader till andra fot.