**Träningsschema Bele Barkarby A-lag Juli 2013.**

**Två pass i veckan är önskvärt!**

**Pass 1**

-Löpning ca 15min.

- 10 x70sek intervaller(maxa), vila 20sek mellan varje.

-Armhävningar 20x3

- Upphopp 20x3

- Utfallssteg 20 x 3.

- Knäböj 20 x 3.

- Plankan(med rörelse) Maxa tre gånger.

- Tåhäv 20 x 3.

Rygglyft 20 x 3.

Stretcha / jogga ner

**Pass 2**

Löpning ca 15 min.

4x4min Intervaller. 2min lätt jogg mellan varje.

4 olika hoppserier. 3\*20 i varje hoppserie. Tex: Upphopp, Grodhopp, Skridskohopp med mera

Mage ex fällkniven, situps, crunch raka/sneda 20 x 4 ev. Statiskt plankan(maxa tre gånger).

Stretcha / jogga ner

**Pass 3**

Löpning 35-40 min

- Armhävningar 20x3

- Sit-ups 20x3

- Utfallssteg 20 x 3.

- Knäböj 20 x 3.

- Totalen/burpies 20 x 3.

- Plankan, Maxa tre gånger.

-Rygglyft 20 x 3.

- Tåhäv 20x3

Stretcha/ jogga ner

**Pass 4**

Löpning 15 min.

4x4min Intervaller. 2min lätt jogg mellan varje.

4 olika hoppserier. 3\*20 i varje hoppserie.

-Utfallssteg 20 x 3.

- Knäböj 20 x 3.

- Totalen/Burpies 20 x 3.

- Plankan(med rörelse), Maxa tre gånger

- Rygglyft 20 x 3.

Stretcha / jogga ner

**När ni kör intervaller, se till att hålla så högt och jämnt tempo ni kan genom alla intervallerna. Det ska helst vara samma tempo på alla intervallerna i ett pass man kör.**

**All träning är individuell hur mycket man orkar och klarar. Gör ditt bästa! Kommer att bli tufft i Augusti att hänga med om man inte har tränat något själv i Juli.**

**Vi ses vältränade och förberedda i början på Augusti igen. ☺ Och jag hoppas vi slipper lägga allt fokus på fysträning i Augusti, och kan syssla med det roligaste: Innebandyn!**

**Ha en riktigt bra sommar! Mvh Boris (070-6660694)**