

## Individuell träning under sommaruppehållet.

Under sommaruppehållet förväntar vi oss att du tränar minst 3 ggr/vecka.

När det står löpning så är det löpning som menas. Inte jogging. Tempot ska vara så att man blir riktigt trött. Kan man föra en konversation under löpningen går det för sakta. Försök att undvika asfalt. Finns inga alternativ till asfalten så se till att ha bra skor.

Styrketräningen i passen nedan kan bytas ut mot styrketräning i gym men glöm då inte de små "balansmuskler" som du får med gratis när du tränar med din egen kropp som vikt.

### Dag 1

Löpning 5 km.

Fällkniven 30st.

Armhävningar: 30 vanliga, 20 breda, 20 smala.

Utfall (ben): 15st på varje ben.

Ryggresningar: 30st

Skridskohopp: 15st åt varje håll

Benböj med fötterna ihop: 20st

Benböj axelbrett: 20st

Plankan: 1 min statiskt, 1 min där man drar upp höger och vänster ben omväxlande, 1 min statiskt.

### Dag 2

Uppvärmning löpning ca 10 min.

Intervalllöpning:

Intervaller mellan lyktstolpar eller stolpar i elljusspår. 100% löpning mellan två stolpar för att sen gå ner på 40-50% mellan två stolpar. Kör detta i 10 min eller ett varv runt en 2,2- 2,5km slinga (typ Sandviksspåret).

Nedjogging: 10 min

Fällkniven 30st.

Armhävningar: 30 vanliga, 20 breda, 20 smala.

Ryggresningar: 30st

Plankan: 1 min statiskt, 1 min där man drar upp höger och vänster ben omväxlande, 1 min statiskt.

### Dag 3

Löpning 5 km.

Fällkniven 30st.

Armhävningar: 30 vanliga, 20 breda, 20 smala.

Utfall (ben): 15st på varje ben.

Ryggresningar: 30st

Skridskohopp: 15st åt varje håll

Benböj med fötterna ihop: 20st

Benböj axelbrett: 20st

Plankan: 1 min statiskt, 1 min där man drar upp höger och vänster ben omväxlande, 1 min statiskt.

Trevlig sommar!

Mvh Göran och Patrich