

Hej Killar,

hoppas att ni nu fått en dryg veckas vila och är beredda på drygt 4 veckors träning.

Vi kommer med garanti att starta Måndagen den 10 Augusti med IS och FYS, därför kommer vi att köra några Fys pass veckan innan med TESTER helgen 8-9 Augusti.

Säsongs starten blir intensiv med såväl IS-, Fyspass, teori och ledarskap, moral- och etik pass med något jag kallar FREDAGSFIKA, där vi går igenom veckan som gått meddelar lag inför helgen och ser på våra motståndare inför helgen.

Därför är det viktigt att du bedriver Konditions-, Hopp-, styrke- och speedträning, de som inte går och lyfter på Gym måste använda kropps styrke programmet varje dag i uppåt 40 Min.

***-All träning föregås av 10-15 min jogg och stretch (basketboll rusherna!)
Starta med 12-15 minuter av våra speedövningar, stegen, häck, medicinboll, sidlöpning sprint, överstegslöpning sprint. Bestäm 3 moment kör 4/5 Minuter byt övning.***

HOPP Program (värm upp med 3x10 vrist hopp)

Grodhopp 4h x 5 serier, Skridskohopp 8h x5 serier, Enbens cykelhopp 4h x4 serier, Borsovhopp 6 x5 serier

Välj ett av Konditionsprogrammen nedan, lätt belastning x1, medel x2, Tung x3

-Mixade intervaller 10x45/15, 4 min vila 10x30/30, 4Min vila 20x15/15

-23 meters shuttel run 6 sträckor, maxtid 30 sek vila 1,5 Min serievila 10 min

KROPPSTYRKA

Kör övningar i intervallform lätt 30/30, medel 40/20, Tung 45/15

Arm överkropp: Armhävningar, Kålmask,

Mage: Situps, Fällkniv, Plankan, Vindruttorkaren,

Rygg : Jakthunden, Superman

Ett träningspass med lätt belastning kan se ut enligt följande:

Uppvärmning, 15 min sprint, en omgång mixade intervaller stretch

Ett tyngre träningspass:

Uppvärmning 12 min sprint, Hopp, 2x shuttel Run

Kan inte springa men vill köra på:

Uppvärmning, 15 Min speed, Hopp, 45/15, 40/20, 30/30 Kroppstyrka

Du sätter ribban själv, lycka till och ha en bra sommar, Peter