

## **SOMMAR-TRÄNINGSPROGRAM JONSTORP J LAG 2021**

Killar vi har nu 28 dagar tills vi träffas igen och jag lägger ut 12 stycken program som ni skall köra bredvid era andra träningar med gym paddel, fotboll och allt vad ni håller på med.

Programmen är lätt uppbyggda och tar 1.20 i tid med uppvärmning och stretch.

Dessa program ger er en bra bas för våra tester 7 Augusti Kl 12.00 på Höganäs IP.

Varje program består av 1/3 vardera av Löpning, Hopp och atletisk rörlighetsstyrka. Ni har tränat väldigt bra i vår och inställning attityd är beundransvärd, så jag vet att ni kommer att köra.

### **PROGRAM 1**

*Löpning 6x70-20,8x45-15,10x30-60*

*Hopp 5x4 Grod,4x4 Cykel(varje ben),3x8 Borsov,3x10 Skridsko =100st*

*Kroppsstyrka A1 A2 A3x3,B1 B2 B3x3*

*A1 Skatersquatx5/sida, A2 Yoga Pushupx10, A3 Fällknivx10*

*B1Archer squatx5/sida ,B2Diamond Pushupsx10,Bird Dog x5 Sida*

### **PROGRAM 2**

*Löpning 12x45-15*

*Hopp 6x5St Grodhopp,6x4st Cykelhopp,5x6 Borsov,4x10 Skridskohopp,3x10 Baklänges skridskohopp,5xOlympiska hopp 2-1-1-landa 2*

*Kroppsstyrka A 1,2,3x 3 vila 2 min B 1,2,3x3*

### **PROGRAM 3**

*Löpning Dan 150 m 6x25 min maxfart 9(3x3)stycken, repetitions vila 1,5 min serievila 2 min*

*Hopp 4x3 st Grod,4x3 Cykelhopp varje ben,4x4 Borsov,4x6 Skridskohopp6x 4 Olympic Jump*

*Kroppsstyrka A1,2,3 x3 B 1,2,3x3*

**HA EN BRA SOMMAR PETER OCH LEDARSTABEN**

# Strength Workout

Gör alla set i Superset A, sen gör superset B.  
Ingen Vila Mellan övningarna, vila mellan varje set.

A1: Skater Squat (Enbens benböj) x 5/side x 3

A2: Yoga Pushups x 10 x 3

A3: V-ups (fjälkniv) x 10 x 3

(2 min vila mellan set)

B1: Archer Squat (Skridsko Benböj) x 5/side x 3

B2: Diamond pushups x 10 x 3

B3: Bird dog (Hunden) x 5/side x 3

(2 min vila mellan set)

A1



A2



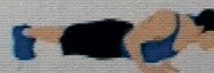
A3



B1



B2



B3

