

KFUM SOMMARTRÄNING 2024

	Gemensamt, tisdagar	Veckans första egna pass	Status*	Veckans andra egna pass	Status*
V22	GH, Universitetet	Styrketräning / Konditionsträning		Styrketräning / Konditionsträning	
V23	Naturens hus, Oset	Styrketräning / Konditionsträning		Styrketräning / Konditionsträning	
V24	Naturens hus, Oset	Styrketräning / Konditionsträning		Styrketräning / Konditionsträning	
V25	Sörbytrappan	Styrketräning / Konditionsträning		Styrketräning / Konditionsträning	
V26	-	Pass 2 - Uppbyggnad		Pass 3 - Uthållighet	
V27	-	Pass 4 - Fartlek		Pass 2 - Uppbyggnad	
V28	-	Pass 1 - Pulshöjande		Pass 2 - Uppbyggnad	
V29	-	Pass 5 - Backintervaller		Pass 3 - Uthållighet	
V30	-	Pass 1 - Pulshöjande		Pass 5 - Backintervaller	
V31	-	Pass 4 - Fartlek		Pass 2 - Uppbyggnad	
V32	-	Pass 3 - Uthållighet		Pass 5 - Backintervaller	
V33	-	Pass 1 - Pulshöjande		Pass 3 - Uthållighet	
V34	-	Pass 4 - Fartlek		Pass 5 - Backintervaller	

Namn:

*Åstatus**

Ange genomfört datum på de egna passen

/Josefin Jönsson

Pass 1 – Pulshöjande

Löpning 1 km uppvärmning lugnt tempo, sedan stretch

8x400m intervaller, vila 1,5 min mellan varje

Tabata 45 sekunder, vila 15 sekunder. Totalt 15 min (3 varv av övningarna nedan)

- Fällkniv
- Burpees
- Squats/Jumping Squats
- Vadpress
- Gå i en trappa, dubbelsteg

Pass 2 - Uppbyggnad

Löpning 1 km, lugnt tempo (pulszon 2, 60-70% av maxpuls)

Löpning 3 km, medeltempo (pulszon 3, 70-80% av maxpuls)

Löpning 1 km, lugnt tempo (pulszon 2, 60-70% av maxpuls)

Tabata 45 sekunder, vila 15 sekunder. Totalt 15 min

- Utfallssteg bakåt
- Höftlyft
- Situps, nudda fötterna
- Armhävningar
- Hollow rock



Pass 3 - Uthållighet

Löpning 800 m, lugnt tempo (pulszon 2, 60-70% av maxpuls)

Intervall 800 m x 5 (2 min vila mellan varje heat) Maxfart där varje heat bör hålla ung. samma tid

3x10 Skridskohopp (i fart), 5 på varje ben

3x20 enbenshopp, 10 på varje ben

3x20 Jumping squats, som benböj men med hopp

3x20 Tåhopp. Låt vristen hoppa/studsa och vik upp vristen i luften

Löpning 400 m, lugnt tempo (pulszon 2, 60-70% av maxpuls)

Pass 4 - Fartlek

Löpning 1 km, medeltempo (pulszon 3, 70-80% av max)

Fartlek 45 sekunder x10. *Spring 90% av din kapacitet i 45 sekunder, sedan 45 sekunder i lugnt temp.*

Gör detta 10 gånger.

Löpning 1 km, medeltempo (pulszon 3, 70-80% av max)

Pass 5 – Backintervaller

Uppvärmning 1km lugnt tempo

3x20 höftlyft

3x10 utfallssteg

3x10 vadpress

6x backintervall hela, 40-60 meter

6x backintervall halva, 20-30 meter

6x backintervall mini – 10 meter (max!!)

Nedjogg