**Sommarträning F12-14**

Detta är hjälp för att träna 2gånger i veckan, varje pass tar ca 20-30min. Vi vill att ni tränar på att avsätta tid minst 2gånger i veckan där ni tränar på något sätt. Detta nedan är endast hjälp på att komma på vad man skall göra och är bra övningar inför nästa säsong.

 ****

**Vecka 26**Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 90sekunder vila 30sekunder x 3st, gör detta två varv med 2min vila mellan varje runda.

 Styrka: Burpees 8, Armhävning 8, Situps 8, rygglyft 8

**Vecka 27**Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 30sekunder, vila 15sekunder x 6, gör detta två varv med 90sekunder vila emellan varje runda

 Styrka: Burpees 8, Armhävning 8, Situps 8, rygglyft 8

**Vecka 28**Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 15min löpning utan vila

 Styrka: Burpees 8, Armhävning 8, Plankan 60sekunder, utfallssteg 8st på varje ben

**Vecka 29**
Uppvärmning: Löpning/ hopprep 5min

Löpning: 90sekunder vila 30sekunder x 3st, gör detta två varv med 2min vila mellan varje runda.

 Styrka: Burpees 6x2, Armhävning 6x2, Situps 6x2, rygglyft 6x2

**Vecka 30**
Uppvärmning: Löpning/ hopprep 5min

Löpning: 30sekunder, vila 15sekunder x 6, gör detta två varv med 90sekunder vila emellan varje runda

 Styrka: Burpees 6x 2, Armhävning 6 x 2, Plankan 45sekunder x 2, utfallssteg 6st varje ben x 2

**Vecka 31**
Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 20min löpning utan vila

 Styrka: Burpees 8 x 2, Armhävning 8 x 2, Situps 8 x 2, rygglyft 8 x 2

**Vecka 32**
Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 30sekunder, vila 15sekunder x 6, gör detta två varv med 90sekunder vila emellan varje runda

 Styrka: Burpees Max \_\_\_\_\_\_\_\_, Armhävning Max\_\_\_\_\_\_\_, Situps Max\_\_\_\_\_\_\_, Rygglyft Max\_\_\_\_\_\_\_

**Vecka 33**
Uppvärmning: Knäkontroll

Löpning: 90sekunder vila 30sekunder x 3st, gör detta två varv med 2min vila mellan varje runda.

 Styrka: Burpees Max \_\_\_\_\_\_\_\_, Armhävning Max\_\_\_\_\_\_\_, Situps Max\_\_\_\_\_\_\_, Rygglyft Max\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: | Måndag | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag | Totalt antal pass veckan ink bingo |
| v. 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| v. 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Whatsapp grupp för att lägga upp bilder. Skicka till Jonas så bjuder han in i gruppen 0761451382.

**Vi tränare önskar er en riktigt härlig sommar och längtar redan till i höst!**