

Förslag till träningspassen i sommar.

Här kommer några förslag på olika övningar Ni kan välja på till träning i sommar.

Försök få med övningar från varje kategori.

T ex: "1 minut" från Löpning intervaller, "1 km" från Löpning, minst 3 övningar från Styrka och minst 3 övningar från Hopp.

Se till att komma ut minst 2 ggr i veckan. (Vill Ni öka konditionen behövs 3 ggr i veckan) 😊

Lycka till o kör hårt, så ses Vi starkare o snabbare i höst.

Börja alltid med uppvärmning.

5 min uppvärmning (Jogga i långsamt tempo)

Avsluta gärna med stretching.

Löpning intervaller:

1 minut.

80% av max i 1 minut

Vila 1 minut

x 10 ggr.

30 sekunder.

80% av max i 30 sekunder

Vila 30 sekunder

X 10 ggr.

15 sekunder.

100% av max i 15 sekunder

Vila i 15 sekunder

X 10 ggr.

20 meter.

Märk upp 20 meter (t ex med vattenflaskor eller dyl.)

Sprinta max o gå tillbaka, x 10 ggr.

Vila 2 minuter.

Sprinta max o gå tillbaka, x 10 ggr.

Löpning:

4 minuter.

60-70% av max i 4 minuter

Gåvila 4 minuter

X 10 ggr.

1 km.

60-70% av max i 1 km

Gåvila i 500 meter

X 10 ggr.

Valfritt antal km (minst 2 ,5 km)

Styrka:

10 rep x 2 burpees

30 sek x 2 plankan (alt. sidoplankan 30 sek på varje sida)

10 rep x 2 rygglyft (liggandes på mage)

10 rep x 2 armhävningar

10 rep x 2 dips

10 rep x 2 squats (benböj)

10 rep x 2 utfallssteg

10 rep x 2 tåhävningar

10 rep x 2 situps

30 sek x 2 benlyft (liggandes på rygg)

Hopp:

Hoppa kontrollerat (hoppa, stanna upp o sen nästa hopp)

10 rep x 2 jämnfotahopp

20 rep x 2 enfotahopp (hoppa o landa med samma ben, 10 på varje ben)

10 rep x 2 skridskohopp (åt sidan)

10 rep x 2 grodhopp (börja djupt, hoppa så högt du kan framåt)

10 rep x 2 vrishopp (bara vristerna ska jobba i hoppen, inga knän o ben)

10 rep x 2 utfallshopp (starta med ena benet framåt, knät i 90 grader, hoppa sedan rakt upp o landa med andra benet fram o knät i 90 grader)