

# Sommarträning MHFF F2010

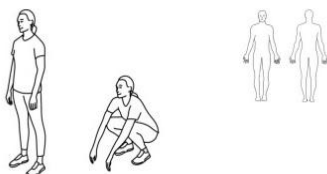


## Löpning

15-30 minuter löpning. Ju kortare tid du springer desto högre tempo behöver du hålla. Ha som mål att utmana dig själv både i hur länge du springer och vilket tempo du håller. Målsättningen bör vara högre tempo och längre tid ju längre in i sommaren du kommer.

## Intervaller

Efter löpningen avslutar du det momentet med intervaller. Minst 8st och minst 50m. Antingen springer du dem på plan mark eller i uppförsbacke. Försök att hålla ca 90% av din maxfart i ena riktningen och jogga väldigt lugnt tillbaka till starten.



### 1. Obelastade djupa knäböj (Uppvärmning)

Börja stående med fötterna axelbrett isär. Gör en långsam knäböj så långt ner du kan utan att hälarna lättar från marken. Stanna kvar i bottenläget ett par sekunder, därefter reser du dig upp igen.

**Set: 1, Repetitioner: 8**

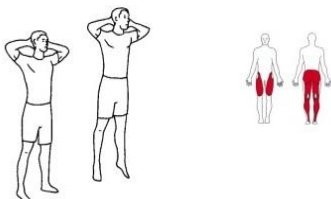


### 2. Draken (Uppvärmning)

Stå på ett ben med armarna ut åt sidorna. Balansera på det ena benet medan du faller överkroppen framåt och sträcker ut benet bakåt. Håll ryggen och bäckenet i neutralt läger. Försök att komma så långt fram att överkroppen är parallell med marken. Det bakre benet ska vara i linje med resten av kroppen. Kontrollera slutpositionen 1-2 sekunder och gå därefter kontrollerat tillbaka till utgångspositionen

*6 repetitioner på varje ben*

**Set: 1, Repetitioner: 6**

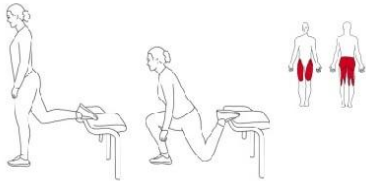


### 3. Upphopp - Explosivitet

Starta stående med händerna bakom huvudet, axelbrett mellan fötterna och ryggen hålls neutral. Starta rörelsen genom att sjunka nedåt, sedan hoppar du upp så högt du kan.

*Vila ca 1 minut mellan seten*

**Set: 2, Repetitioner: 10**



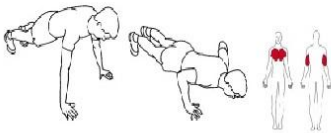
#### 4. Bulgarisk splitbøj (Styrka och knäkontroll)

Stå på ett ben med knä och tår pekandes rakt fram. Stå knappt 1 meter framför en förhöjning (bänk eller liknande) och placera motsatt ben på förhöjningen. Sjunk ned mot marken genom att böja det främre bene så att knät nästan nuddar marken. Res dig därefter upp igen genom att sträcka på benet. Var noga med att hålla knä över tå under hela övningen.

Gör 10 reps på varje ben och vila sedan ca 1 minut innan nästa set.

**Set: 2, Repetitioner: 10**

---



#### 5. Armhävningar (Styrka)

Placera händerna på marken, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja höften. Titta ner i marken under hela övningen.

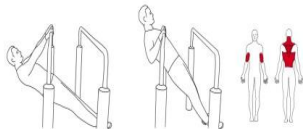
Om det är tungt sätter du händerna på en förhöjning

Om det är lätt sätter du fötterna på en förhöjning.

Vila ca 1 minut mellan seten.

**Set: 2, Repetitioner: 10**

---



#### 6. Rodd (Styrka)

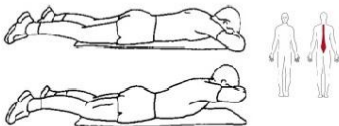
Greppa en stång ovanifrån så att handflatorna är bort från dig. Häng från armarna, rak kropp och spjarna hälar i golvet. Dra dig upp så att bröstet förs mot stängen. Sänk dig ned igen. Kroppen hålls rak, undvik att svanka eller krumma i ryggen.

Alla typer av fasta räcken fungerar, de flesta kan nog hitta något som passar. Ju högre räckets är desto lättare blir övningen. Om det blir för tungt kan du utföra färre än 10 reps. Om det blir för lätt kan du utföra fler än 10 reps.

Vila ca 1 minut mellan seten.

**Set: 2, Repetitioner: 10**

---

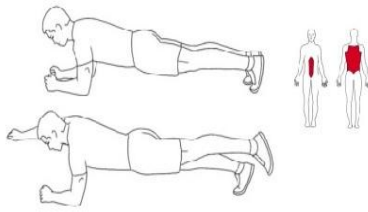


#### 7. Rygglyft (styrka)

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet. Håll i 2-3 sek. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned mot marken under hela övningen.

Vila ca 1 minut mellan seten

**Set: 2, Repetitioner: 10**



### 8. Plankan med diagonallyft (styrka)

Stå på underarmar och tår och hitta en neutral position i rygg och bäcken. Använd mag- och ryggmuskulatur för att hålla stabilt kring bäcken och ländrygg medan du lyfter upp arm och fot diagonalt från marken. Håll ett par sekunder innan du sänker ner dem igen och upprepar med motsatt arm och fot. Om övningen känns svår kan du bredda avståndet mellan dina fötter.

Lyft arm och ben diagonalt 10 gånger (5 per sida)

Vila ca 1 minut mellan seten

**Set: 2, Repetitioner: 10**

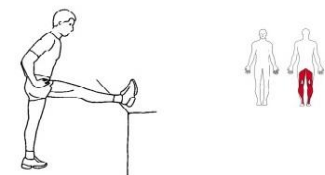


### 9. Stretch av framsida lår och höftböjare

Stå halvt knästående. Ta tag om ankeln på bakre foten och dra upp hälen mot sätet. Spänn magen lite för att undvika svank i ryggen. Tryck fram höften för att öka töjningen. Hålla 30 sekunder och byt ben

Ha en matta under knät eller utför övningen på mjukt underlag då det annars kan kännas obekvämt. Håll i något fast föremål med den fria handen om du har svårt att hitta balansen.

**Varaktighet: 30 sek, set:1**



### 10. Stretch av baksida lår

Stå med händerna i sidan och placera ena foten på en bänk eller liknande. Håll benet och ryggen rak medan du faller överkroppen framåt. Gör detta tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 30 sek och byt sen ben.

**Varaktighet: 30 sek, Set: 1**

**Ibland kommer det att kännas tungt, ibland kommer det att kännas lätt. Men tänk på att den bästa träningen är den som faktiskt blir av!**

**Lycka till och trevlig sommar!**

