



TRÄNING FÖR BOIS 05-08 UNDER SOMMARUPPEHÅLLET 2024.

För att fortsätta utvecklas är vårt tips att du håller minst 5 pass i veckan med en bra blandning uthållighet och styrka. För att få en högre kvalitet på passen är det smart att köra 6 pass. Då hinner du med alla kvaliteter, uthållighet, benstyrka, överkropp, bål och spänst. Här får du förslag på hur du kan lägga upp en vecka och vilka pass du ska köra på olika dagar. Har du svårt att komma i väg själv så hör av dig till någon kompis så att ni kan peppa varandra. Om du är på semester så kan det vara svårt att få till styrkepassen, men försök då få in ett uthållighetspass varannan dag. Jobbet du gör nu har du nytta av i höst och vinter. **OBS! För 07/08 är 4-5 pass per vecka lagom, för 05/06 5-6 pass**

En perfekt vecka blir då så här:

Mån	Uthållighet
Tis	Powerstyrka
Ons	Uthållighet eller överkroppsstyrka. Välj det du känner att du har mest behov av
Tor	Vila eller bålpass
Fre	Uthållighet
Lör	Powerstyrka eller helkroppsstyrka
Sön	Överkroppsstyrka eller spänst

Här är intervallpassen jag hänvisar till i veckoprogrammet. Förklaringar under tabellen.

Intervalltyp	Effektiv tid	Intervallens längd	Vila	Antal	Puls	Kommentarer
Lyktstolpsintervall	~24 min	90 s	30 s	16	hög	8 st, 5 min aktiv vila (jogg), sen 8 igen
Tabata 20-10	~12 min	20 s	10 s	36	hög	4 set ,8 reps , 3 min aktiv vila mellan seten
Backintervaller	~10 min	~10sek	Prom ned	24	hög	12+12
Trädkramaren	20 min	60 s	20 s	20	hög	10 st, 5 min aktiv vila (jogg), sen 10 igen
Tempo-runs	~10 min	80 meter	Prom tillbaka	16	hög	8+8

Förklaringar

För alla pass gäller hög motivation, bra fyllda energi- och vätskedepåer. Ladda mentalt och fokusera. Att springa med hög puls betyder att du ska vara rejält andfådd. Det ska inte vara möjligt att prata med någon, bara korta hejarop.

Lyktstolp Hitta ett bra, mjukt elljusspår. 2 stolpar fram , 1 stolpe tillbaka, 2 fram, 1 bak osv i 90 s. Distinkta vändningar så att det blir bra acc i varje riktningsändring. Spring 90 sek, vila 30 sek, upprepa 8 ggr. Jogga 3 min och kör sen 8 till.

Tabata Riktigt vasst tempo. Mjölksyra oundvikligt, och bra! Spring 20 sek, gå 10 sek. Upprepa 8 ggr. Jogga sedan sakta i 3 min. Upprepa hela serien 3 ggr till så att du till slut kört 4 st 8*20-10.

Trädkramaren Hitta en park med trän (stora eller små) Varje intervall ska innehålla så många trädtouch och riktningsändringar som möjligt. "studsas" mot trädet och accelerera mot nästa. Många bra accelerationer är målet. Spring 1 min, vila 20 sek, upprepa 10 ggr. Jogga 3 min och kör 10 till.

Tempo-runs Hitta en platt yta som är minst 80 m lång. Sen kör du som vi gjort i Alhagen.

Back-intervaller Hitta en backe som tar ca 10 sek att springa uppför. Fokusera på löpsteget och ha ett långt löpsteg. Dra inte på dig för mycket mjölksyra, men håll god fart.

VECKOPROGRAM

Måndag, uthållighet

Välj Tabata eller backintervaller . Värm upp först och stretcha framsida och baksida lår efteråt

Tisdag , powerstyrka

MAX- OCH POWERSTYRKA



	SET	REPS	VIKT	TEMPO
STÅNG-SERIE	2	5 VARV	STÅNG	(UPPV)
KNÄBÖJ	2	10	30-50kg	(UPPV)
KNÄBÖJ	2	6	TUNGT	
UPPHOPP PÅ BOX	2	4	HÖGT	
SNABBA GRODHOPP	2	4	SNABBT	
KNÄBÖJ	2	6	TUNGT	
HÄCKHOPP	2	2 VARV	HÖGT	
STUDSHOPP	2	1 VARV	SNABBT	
FRIVÄNDNING FRÅN MARK	2	6	TUNGT	

BURPEE -BOX	2	4	HÖGT	
GRASSHOPPER	2	3	SNABBT	
BULGARIAN SPLIT SQUATS	2	6+6	TUNGT	
JOYSTICK SKATE	2	4+4	SNABBT	
V-TÄCK	2	2 VARV	ASSNABBT	

Onsdag Styrka eller uthållighet

Kör du uthållighet så kör Tempo-runs(se förklaring ovan). Värm upp först och stretcha framsida lår, baksida lår och sätesmuskeln efteråt.

Om du väljer att köra styrka så kör du:

Muskelbygg överkropp



	SET	REPS	VIKT	VILA	TEMPO
Sittande rodd	3	8-10	tungt	2min	högt
Bänkpess	3	8-10	tungt	2min	högt
Stående rodd	3	8-10	tungt	2min	högt
Hantelpress på snedbänk	3	8-10	tungt	2min	högt
Latsdrag	3	8-10	tungt	2min	högt
Armhävning med klapp	3	max		2min	högt
Chins	3	max		2min	högt
Situps med käpp	3	10	käpp	1min	kontroll
Skiftningar	3	10	1,25 kg	1min	kontroll

Torsdag Vila

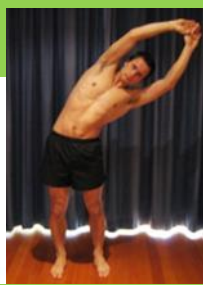
Blir du rastlös så kan du köra ett bålstyrkepass. Jobba 20 sekunder, vila 10. Kör 4 set på varje övning innan du byter till nästa.

BÅL TABATA



	SET	TID ARB - VILA	VIKT	TEMPO
SITUPS MED KÄPP	4	20-10	KÄPP	HÖGT
TWIST MED MEDICINBOLL	4	20-10	7 KG	HÖGT
SKIFTINGAR	4	20-10	1,25 KG	HÖGT
PLANKAN	4	20-10		HÖGT
POWER ARMPRESS ELLER ARMHÄVNINGAR	4	20-10		HÖGT
SIDOPLANKA	2+2	20-10		HÖGT

STRECH



Fredag , uthållighet

Uthållighetspass. Välj mellan Trädkramaren och Tabata (se förklaringar ovan)


Lördag, powerstyrka eller helkropp

MAX- OCH POWERSTYRKA



	SET	REPS	VIKT	TEMPO
STÅNG-SERIE	2	5 VARV	STÅNG	(UPPV)
KNÄBÖJ	2	10	30-50kg	(UPPV)
KNÄBÖJ	2	6	TUNGT	
UPPHOPP PÅ BOX	2	4	HÖGT	
SNABBA GRODHOPP	2	4	SNABBT	
KNÄBÖJ	2	6	TUNGT	
HÄCKHOPP	2	2 VARV	HÖGT	
STUDSHOPP	2	1 VARV	SNABBT	
FRIVÄNDNING FRÅN MARK	2	6	TUNGT	
BURPEE -BOX	2	4	HÖGT	

GRASSHOPPER	2	3	SNABBT	
BULGARIAN SPLIT SQUATS	2	6+6	TUNGT	
JOYSTICK SKATE	2	4+4	SNABBT	
V-TÄCK	2	2 VARV	ASSNABBT	

HELKROPP		
UPPVÄRMNING:	2*5 VARV SKIVSTÅNGSSERIE	
UPPVÄRMNING:	DJUPA KNÄBÖJ 1 SET HALVTUNGT	
DJUPA KNÄBÖJ + UPPHOPP PÅ BOX	3*(10 + 4 HOPP)	75%
MARKLYFT	3*10	75%
DRAKEN	2*(6+6)	5 kg vikt
BULGARIAN SPLIT SQUATS	3*(6+6)	2*(8-16 KG)
BÄNKPRESS	4*10	75%
SITTANDE RODD	4*10	75%
ARMHÄVNING MED KLAPP	2*MAX	

STATISKA CHINS (Häng med böjda armar och hakan ovanför stången så länge du kan)	2*MAX	
TWIST MED VIKT	2*30	CA 5KG VIKT
COPENHAGEN	2*(6+6)	

Söndag, styrka

Välj mellan muskelbygg överkropp eller spänst.

Muskelbygg överkropp



	SET	REPS	VIKT	VILA	TEMPO
Sittande rodd	3	8-10	tungt	2min	högt
Bänkprens	3	8-10	tungt	2min	högt
Stående rodd	3	8-10	tungt	2min	högt
Hantelprens på snedbänk	3	8-10	tungt	2min	högt
Latsdrag	3	8-10	tungt	2min	högt
Armhävning med klapp	3	max		2min	högt
Chins	3	max		2min	högt
Situps med käpp	3	10	käpp	1min	kontroll
Skiftningar	3	10	1,25 kg	1min	kontroll

**SPÄNST
EXPLOSIVITET
ISHALLEN**



	SET	REPS		
LÖPNING			TYP 3 MIN	
HOPPREP		100 HOPP		
LÄTTA GRODHOPP	2	5 HOPP		
UPPHOPP PÅ BOX	1	6	SÅ HÖGT DET GÅR	
AXEL-BURPEES	1	6	(EXPLOSIVA BURPEES)	
EXPLOSIVA STEP-UPS PÅ BOX	1	6+6	TA I SÅ DU LYFTER FRÅN BOXEN	
SPÄNSTHOPP LÄKTAREN	1	4 VARV	ALLA LÄKTAR- STEG	
SPÄNSTHOPP SMÅHÄCKAR	1	4 VARV	6 HÄCKAR	
HÄCKHOPP HÖGA HÄCKAR	1	3 VARV	4 HÄCKAR	