

DAG	TRÄNING	BESKRIVNING	Tänk på att fortsätta ha bra dagliga rutiner med sömn, kost och vätska.
Måndag	Kondition	Enligt pass 1 eller 3	
Tisdag	Styrka	Fokus: Överkropp	
Onsdag	Kondition	Enligt pass 2 eller 4	
Torsdag	Styrka	Fokus: Ben	
Fredag	Spänst	Enligt program, i backe eller trappa.	
Lördag	Vila		
Söndag	Vila		

#### Konditionspass

Altinera mellan de olika konditionspassen. Alla pass ska göras.

Ex.

Vecka 1: Pass 1 och 2

Vecka 2: Pass 3 och 4

Vecka 3: Pass 1 och 2

Vecka 4: Pass 3 och 4

#### 1. Backträning (5-5-5)

Hitta en backe det tar 45-55 sekunder att spring snabbt upp för. Spring upp i hög hastighet och gång/lugn jogg ned. Starta direkt när du är nere.

##### Upplägg:

5 intervaller

2 min vila vid startlinjen

5 intervaller

2 min vila vid startlinjen

5 intervaller

#### 2. 400 m intervaller

Spring sträcka och vila 80 sek mellan varje intervall.

8-10 st. Vila 4 minuter.

Sikta mot att hålla samma höga tempo på samtliga intervaller.

##### Upplägg:

1 set

4 minuters vila

1 set

#### 3. Dana 250

Placera två koner med 25 meters mellanrum. Spring 10 gånger fram och tillbaka.

1 set = 3 intervaller med 2 min vila.

##### Upplägg:

1 set

5 minuters vila

1 set

5 minuters vila

1 set

#### 4. Distans

40-50 minuters distansträning i snacktempo.

150-160 i puls.

#### Spänst

**Enbenshopp:** Varannat ben x3/ben

**Jämfotahopp:** Hoppa så lång du kan. x3

**Skridskohopp:** Varannat ben, snabba kontrollerade vändningar. x3/ben

**Vrighthopp:** Korta, snabba hopp. x3

**Jämfotahopp (i trappa):** 2 steg upp, 1 ned. X3

Detta är ett varv.

##### Upplägg:

1 varv

3 bålövningar x 12 reps

1 varv

3 bålövningar x 12 reps

Genomför en ordentlig uppvärmning innan spänsträning.

Sträva mot att ha så kort tid i marken som möjligt mellan varje hopp, dvs kort kontakttid med marken.

"Maxa" hoppen.

#### Styrka

##### BENPASS 1

Front Utfall 4x 6-8

Front Benböj 4x 6-8

RWC 4x 6-8

Plus 3 valfria bålövningar

##### BENPASS 2

Multi utfall 4x10

Skaters lunge 4x10

Gående utfall 4x10

Gående rotation 4x10

Plus 3 valfria bålövningar

##### ÖVERKROPP 1

Push CX 4x8

Pull CX 4x8

HXC 4x8

Plus 3 valfria bålövningar

##### ÖVERKROPP 2

Fly CX 4x8

Rev Fly 4x8

Liggande drag 3xmax

Plus 3 valfria bålövningar

Gympassen är samma som ni kört under försäsongen hittills. I den period som vi nu kommer in i vill vi göra saker med mer kvalitet, dvs tyngre vikt och lite färre repetitioner.

Fortsätt att utmana och push dina gränser.

Har man inte tillgång till gym under ledigheten så ersätt benpassen med olika hopp och sprinter i backe. När det gäller överkropp kör olika varianter av armhävningar och chins.

Har du inte tillgång till kabelmaskin kör övningar med hantlar där rörelsen är samma.

#### Bålövningar

NUSS 3xmax

Framåtbollrull 3x10

Räta ben 3x6/ben

Omvänd fällkniv 3x10

Rotation SB 2x8/sida

Ryggups SB 3x10

2 for 2 Planka 2xmax

Sidoflex SB 3x8/sida

Underkroppsrotation SB 3x8/sida

Reptilian crawl 3x20 meter

Alternativt, kör olika kast med medicinboll för att få rotationsträning samt införskaffa elastiska band för att få motstånd.