

Sommar-träningschema för Nackdala F95-97 under v. 26-30 2012

Inför P-18 Cup och inför starten på höstsäsongen behöver vi bibehålla den fysiska formen. Följ nedanstående träningschema. Det tar inte särskilt lång tid och du kan göra övningarna var du vill, på badstranden t.ex.

Du behöver träna kondition två pass i veckan:

Tillfälle 1: Distansöppning/ jogging i ca 20 minuter. Du ska springa så fort att du känner dig riktigt trött i andning och puls (hjärtslag) när du kommer i mål, men inte så fort att du får mjölksyra (blir stum) i benen. Det bör bli ca fyra km löpning.

Tillfälle 2: Intervaller: Spring på "nästan max" i 30 sek, gå i vanlig promenadtakt i en minut. Detta upprepas 10 gånger. Sammanlagd tid blir 15 min. Du ska vara ordentligt stum i benen vid de sista intervallerna.

OBS! Du måste värma upp med ganska långsam jogging under minst fem min. före första intervallen. Annars drar du på dig mjölksyra mycket snabbt.

Dessutom behöver du träna ben- och bålstyrka två pass i veckan:

Du gör en övning (välj övning själv) från varje blad i häftet. Det blir 5 övningar per tillfälle. Du ska göra 10 repetitioner om det inte står något annat i texten.

Träningschema för :

Fyll i ditt namn ovan och kryssa i schemat efter hand som du har gjort övningarna. Lämna schemat till din ledare efter sommaren. Kom ihåg att du inte gör det här för någon annans skull än din egen. Ingen utom du själv kommer att kolla dig. Om du inte hinner göra allt är det bättre att du gör några pass än inga alls.

Jag har tränat:	v. 26	v. 27	v. 28	v. 29	v. 30
Distanslöpning					
Intervaller					
Första styrkepasset					
Andra styrkepasset					

Om du gör andra fysiska aktiviteter, t.ex spelar tennis i en timme, kan du skriva det här under.