**Träningsprogram - F.08**



**Sommarträningen är tänkt att ha ett löppass och ett styrkepass i veckan, vilket jag vill att ni håller för att få med alla delar. I slutet finns det förslag på blandpass, dessa får ni lov att byta ut ett löp/styrkepass med. Allra längst ner finns det förklaringar på styrkeövningar. Är det något som är oklart så är det bara att höra av sig och fråga.**

***Lycka till!***

**V.28**

Pass 1:

*Löpning – Fartlek*

**Uppvärmning:**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch (fokus framsida lår, baksida lår, vader, ljumskar)

**Huvudträning**

1–1-2-2-3-3-2-2-1-1 (1 minut löpning lugnt tempo, 1 minut högt tempo, 2 minuter lugnt tempo, 2 minuter högt tempo, 3 minuter lugnt, 3 minuter högt tempo, 2 minuter lugnt tempo, 2 minuter högt tempo, 1 minut löpning lugnt tempo, 1 minut högt tempo)

* Det ska vara rätt så stor skillnad mellan högt och lugnt tempo i intervallerna så att ni hinner gå ner i puls och kan trycka på ordentligt när ni kör tufft tempo)

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 2:

*Styrketräning – mjölksyreträning*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

Jobba dynamiskt i 30 sek, statiskt i 15 sek

* 30 sek upphopp, 15 sek ståendes i 90 grader (utan stöd i ryggen), 30 sek upphopp, 15 sek ståendes i 90 grader 🡪 gör totalt 5 varv (1varv=30+15sek)
* Vila 2 min
* 30 sek armhävningar, 15 sek i lågt läge (böjda armar), 30 sek armhävningar, 15 sek i lågt läge 🡪 gör totalt 5 varv (gör hellre bra armhävningar på knä, än dåliga på fötter)
* Vila 2 min
* 30 sek situps, 15 sek i mellanläge (när magen är som mest spänd), 30 sek situps, 15 sek i mellanläge 🡪 gör totalt 5 varv
* Vila 2 min
* 30 sek dynamisk plankan, 15 sek statisk planka (raka armar), 30 sek dynamisk plankan, 15 sek statisk planka 🡪 gör totalt 5 varv
* Vila 2 min
* 30 sek utfallshopp, 15 sek ståendes i utfallssteg (lågt), 30 sek utfallshopp, 15 sek ståendes i utfallssteg 🡪 gör totalt 5 varv
* Vila 2 min
* 30 sek rygglyft, 15 sek statiskt i ytterläge (ryggen böjd), 30 sek rygglyft, 15 sek statiskt i ytterläge 🡪 gör totalt 5 varv

**Nedvarvning**

10 minuter nerjogg

10 minuter statisk stretch

**V.29**

Pass 1:

*Löpning - Backintervaller*

**Uppvärmning**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch (fokus framsida lår, baksida lår, vader, ljumskar)

**Huvudträning**

Hitta en backe som med hyfsat brant lutning och minst 30 meter, helst mellan 50–100 meter. Jogga nerför varje gång. (brantare backe=mindre sträcka, flackare backe=längre sträcka)

Spring 1 gång upp

Vila 30 sek

Spring 2ggr upp

Vila 1 minut

Spring 3ggr upp

Vila 2 min

Spring 2 ggr upp

Vila 1 min

Spring 1 gång upp

**Nedvarvning**

10 minuter nerjogg

10 minuter statisk stretch

Pass 2:

*Styrketräning – på tid*

**Uppvärmning**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

Gör övningen i 1 minut, vila 30 sekunder innan du går vidare till nästa träning. Gör totalt 4 varv.

Utfallssteg

Höga knän

Plankan

Burpees

Russian twist

Upphopp

Armhävningar

Jägarvila

🡪 börja om.

**Nedvarvning**

10 minuter nerjogg

10 minuter statisk stretch

**V.30**

Pass 1:

*Löpning - Lugnare distanslöpning*

**Uppvärmning**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch (fokus framsida lår, baksida lår, vader, ljumskar)

**Huvudträning**

Löpning 40 minuter i ungefär samma tempo hela tiden.

* Försök hålla ett tempo som ni kan hålla hela passet utan att behöva stanna upp. Blir ni för trötta så stanna inte upp och vila eller börja gå utan sänk tempot till lätt jogg tills ni återhämtat er.

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 2:

*Blandpass – spänst + intervaller*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

(Mät upp ca 20 meter)

Kör alla övningar 4 varv. Efter avslutad övning gå tillbaka och skaka av benen innan ni börjar på nästa övning)

Småhopp

Enbenshopp (byt ben varje varv)

Grodhopp

Skridskohopp

Jämfotahopp

Efter 4 varv – avsluta med intervaller

30/30 intervaller – Maxlöp i 30 sek, aktiv vila i 30 sek, maxlöp i 30 sek, aktiv vila i 30 sek osv i totalt 10 minuter.

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

**V.31**

Pass 1:

*Löpning – Längre intervaller*

**Uppvärmning**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch (fokus framsida lår, baksida lår, vader, ljumskar)

**Huvudträning**

2 minuters löpning 5ggr, vila 30 sek mellan varje gång

Vila 2 min

1 minut löpning 5ggr, vila 20 sek mellan varje gång

Vila 1,5 minut

30 sekunders löpning 10ggr, vila 15 sek mellan varje intervall

* Vila = gång eller väldigt lätt jogg, inte stillastående eller sittande!! Håll ett högt tempo under löpningen

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 2:

*Styrketräning – mängd*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

Alla övningar ska göras enligt det bestämda antalet, men avgör själv hur du vill lägga upp det. Gör ex. 5 ggr av en övning, gå vidare till nästa och gör 5 ggr, så länge alla övningar har gjorts enligt antalet när träningen är slut.

50 armhävningar

50 upphopp

50 situps

50 rygglyft

30 burpees

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Blandpass

Pass 1:

*Blandpass – Kompisträning*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

Träna ihop med en kompis/förälder/syskon. Hitta en runda/sträcka på ca 400 meter. En löper och en kör en övning under tiden.

**Huvudträning**

Första rundan: en gör sit-ups under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Andra rundan: en gör armhävningar under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Vila 1 min

Tredje rundan: en gör squats under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Fjärde rundan: en gör rygglyft under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Vila 1 min

Femte rundan: en gör bear crawl under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Sjätte rundan: en gör utfallssteg under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Vila 1 min

Sjunde rundan: en gör dynamisk planka under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka

Åttonde rundan: en gör under tiden som den andra löper 🡪 byt efter ett varv vem som löper/kör styrka burpees

**Nedvarvning**

10 minuter nerjogg

10 minuter statisk stretch

Pass 2:

*Blandpass – intervaller + styrka*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

3 st stegringslopp a la ca 50 meter (eller riktmärke 4 lyktstolpar)

1minx10 intervaller. 30 sek aktiv vila mellan varje intervall (gå snabbt/jogga lätt)

Rygglyft (förslagsvis 10x3)
Armhävningar (förslagsvis 10x3)
Russian twist (med eller utan vikt, förslagsvis 20x3)
Valfri situps (förslagsvis 15x3)
Plankan (1minx3, gärna upp i armhävningsposition och ned på armbågarna igen med fokus på stabilitet i bålen alt. Armlyft framåt)

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 3:

*Blandpass - Styrkeintervaller*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

Intervaller 45 sek, vila 15 sek mellan varje övning.

Kör alla övningar 2 omgångar. Vila 1 minut mellan varje omgång

Utfallssteg

Plankan

Upphopp (Rumpan ner i marken!)

Armhävningar (tänk kvalitet! Gör på fötterna om ni kan men gå ner på knä om det inte blir bra)

Rygglyft

Snabba fötter

Rumplyft

Burpees

Björngång

Grodhopp

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 4:

*Blandpass – Sprint + stryka (utegym)*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudaktivitet**

Sprinta en sträcka på 40 meter två gånger (viktigt att ni varvar ner mellan varje sprint). Gå sedan till utegymmet och välj en station, gör 15 repetitioner. Sprint igen, sen ny övning á 15 repetitioner i gymmet. 🡪 Kör detta i 20 minuter, ta en vila på 5 minuter, sen kör 20 minuter igen.

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 5:

*Blandpass – Sörbytrappan + utegym*

**Uppvärmning**

10 min jogg

5 min dynamisk stretch

**Huvudträning**

Ett varv i Sörbytrappan, välj en övning i utegymmet och gör den 15 repetitioner. Fortsätt så med ett varv i trappan och en övning i gymmet á 15 gånger, gör en ny övning varje gång ni kommer till utegymmet.

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

Pass 6:

*Blandpass – Tabata*

**Uppvärmning**

10 min lätt jogg

5 min dynamisk stretch

Gör varje övning 20 sek, vila 10 sek 🡪 nästa övning (förslag om man vill träna till musik: ”Tabata songs” på Spotify)

**Huvudträning**

Armhävningar

Upphopp

Situps

Planka

Rygglyft

Utfallssteg (vartannat ben varje gång)

Dips

Höftlyft

Gör övningarna 5 varv/5 tabata-låtar. Vila 1 min mellan varje varv/låt.

**Nedvarvning**

10 min nerjogg

10 min statisk stretch

**Förklaringar på övningar**

* Bear crawl/björngång – gå med raka ben och armar i marken och rumpan upp
* Dips – använd en stol/bänk/pall eller liknande, sätt i händerna och fram med benen, jobba sedan med armarna så rumpan åker upp och ner från marken.
* Dynamisk planka – utgå från planka med händerna i marken, gå sedan ner till att ha armbågarna i marken, sedan upp på händerna, ner på armbågarna osv.
* Enbenshopp – hoppa på ett ben med så mycket kraft du kan på den utmätta sträckan
* Grodhopp – som ett upphopp men ha benen bredare isär. Hoppa sedan framåt som en groda och landa mjukt ner på huk. Se till att gå så långt ner med rumpan du kan.
* Höftlyft – lägg dig på rygg och sätt fötterna i marken, lyft dig sedan upp så att bara fötterna och axlar/skulderblad är i marken, sänk dig så att hela ryggen och rumpan är i marken, sedan upp igen osv. Ha antingen händerna på bröstet eller ha dem i marken bredvid dig för balans.
* Mountainclimbers – ställ er med både fötter och händer i marken, sätt en fot i höjd med foten på samma sida, byt och sätt andra foten vid andra handen.
* Russian twist – sätt dig i situps-position, vrid sedan överkroppen från sida till sida. Gärna med någon vikt, försök då få vikten så långt bakom dig som möjligt.
* Skridskohopp – hoppa på ett ben snett framåt och stanna där, håll balansen i 2 sekunder innan du hoppar på nästa ben.
* Småhopp – hoppa små och snabba hopp jämfota framåt. Försök hinna med så många småhopp som möjligt på den utmätta sträckan.
* Utfallshopp – som utfallssteg men hoppa och byt plats på benen.

**Viktigast av allt**

*NJUT AV SOMMARLOV, SKÖN SOL, SVALKANDE BAD OCH GLASS I MÄNGDER!!!*

