

Sommarträning 2024

Nedan hittar ni tre pass som ni kan köra en gång varje vecka. Variera passen beroende på träningsmöjligheter. Finns det inte tid för tre pass så är ett pass bättre än inget eller om du kör någon helt annan träning.

Pass 1: Konditionspasset

1. Kort uppvärmning.

Uppmätt sträcka ca. 10 m

Höga knän x2

Hälsparkar x2

Hopp i sidan x2

Indianhopp x2

2. Löpning ca. 20 - 30 min i jämnt tempo (minst 3 km, längre om du kan)

3. Snabb intervall

8 st * 20 sekunders intervaller, vila i 10 sekunder mellan varje gång (OBS det ska vara explosivt, Snabb start och 100%).

<https://youtu.be/QL6KF0dhis?si=L-c0RczayAZilsj>

4. Avslutning

Nedjogg eller powerwalk i 5 minuter

Pass 2: Styrkepasset

1. Uppvärmning

Lätt löpning 10 min

2. Hopprep

3x 100 hopprep. Alternativt 3x 1 minut hopprep

3. Styrkecirklar

Övningarna utförs i en cirkel för att hålla tempo, dvs man gör tre övningar i rad utan vila och tre varv.

Vila 1 minut efter att cirkeln är färdig och kör sedan igång med cirkel 2.

Varje trio av övningar görs tre gånger. När passet är kört några gånger så kan man lägga på och köra varje cirkel fyra varv.

Cirkel 1.

- 10 Burpees
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/728>
- 10 Armhävningar
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/533>
- 10 Korta situps, Crunches
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/126>

X3

Cirkel 2.

- 16 Utfallssteg (8 på varje ben)
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/536>
- 15 sittande dips på bänk
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/43>
- 16 Russian Twist (8 åt varje håll)
<https://youtu.be/JyUqwkVpsi8?feature=shared>

X3

Cirkel 3

- 15 Knäböj (om det upplevs för lätt, gör bulgarian splitsquat)
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/292>
- 14 Benlyft (kan även köras med ett ben ned i taget, dvs en ben uppe och det andra förs sakta ned mot golvet sen upp igen och skifta ben. 7 st på varje ben)
<https://www.youtube.com/watch?v=YGRoYMpuxc0>
- 15 Rygglyft liggande på mage
<https://youtu.be/FdUcXdtdBHg?feature=shared>

X3

4. Sidoplanka

Avsluta med 6x30 sekunder sidoplankan (3x30 gånger på vänster och 3x30 gånger på höger sida), utöka tiden desto starkare du blir.

<https://se.physitrack.com/home-exercise-video/sidoplanka%252c-f%253c%25b6ttern-a-staplade>

Pass 3: Snabbhetspasset

1. Uppvärmning

- Lätt löpning 10 minuter.
- Benspark rak 3*10st på varje ben
<https://youtu.be/0XvKtEZ4i38?feature=shared>
- Benspark sida 3*10st på varje ben
<https://youtu.be/U3Px6O-4M1E?feature=shared>

2. Intervaller:

20x10 (springa 80-100% i 20 s och gående vila i 10 s), upprepa 20 ggr. Du håller på i 10 min.

<https://youtu.be/zcFNRKSEKmo?si=T8hglIppCsR6iEZe>

3. Aktiv vila (gåendes) 5 min

4. Intervaller

20x10 (springa 80-100% i 20 s och gående vila i 10 s), upprepa 16 ggr. Du håller på i 8 min.

<https://youtu.be/zcFNRKSEKmo?si=T8hglIppCsR6iEZe>

Vila tills du känner att du orkar köra igen.

5. Spänst

- Hopprep (3* 1 min)
- Hoppa på ett ben, fram och tillbaka över en linje. 3x 15 sek på varje ben.
- Hoppa på ett ben från sida till sida över en linje. 3x 15 sek på varje ben.