

# Försäsongsträning inför säsongstarten

## Veckoexempel

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<i>Uthållighet</i>	<i>Styrka</i>	<i>Vila</i>	<i>Uthållighet</i>	<i>Uthållighet</i>	<i>Styrka</i>	<i>Vila</i>
<i>Intervall</i>	<i>Egna</i>		<i>kontinuerligt</i>	<i>intervall</i>	<i>Egna</i>	
	<i>Kroppen</i>				<i>kroppen</i>	

"Håll de hårda passen hårda och de lätta lätta"

## Uthållighet ca 45-60 min/pass

### Intervaller

- 5/3 min x4
- 4/3 min x4-5
- 3/2 min x5-6
- 2/2 min x7-10
  - Intensitet 91-100% av max
  - 10-15 min uppvärmning och nedvarvning

### Kontinuerliga pass

- Snabbdistans 30-60 min
  - Intensitet 70-80 % av max
  - 10 min uppv/nedv

### Instruktioner intervall

Förklaring för nedan: 1:a siffran=arbete 2:a siffran=vila mellan intervall x=antal upprepningar. Exempel 3/2 (arbete 3 min och vila 2 min och upprepa x antal ggr).

- ✓ Starta alltid den 1:a intervallen på passen lite lugnare (ca 5-7%) för att få igång kroppen.
- ✓ Det viktiga är att få många minuter i "rätt" zon.
- ✓ **Obs! Vid löpning på löpband så ha alltid 1 grads lutning på löpbandet.**

## Styrka ca 45 min/pass

Egna kroppen övningar:

- Armhävning



- Chins



- TRX drag



- Fällkniv



- Plankan olika varianter – lyft arm/ben
- Ligga på rygg – lyft ben + arm växelvis
- Shoulder tap



– Gör 10-15 repetitioner (eller så många du orkar) per övning x 2-4 varv.

- ✓ Sträva efter bra teknik/utförande
- ✓ Kontroll på bålen
- ✓ Utmana dig själv