Riktlinjer för egen träning under

sommar uppehållet 2013

Vi är lediga fram till torsdag den 18/7, då vi drar igång igen. För att komma tillbaka med en bra fysik är det extra viktigt att man sköter sin egen träning under uppehållet. Vi kommer att köra ganska tufft när vi startar upp igen, så ”please”… sköt träningen!!

I kalandern på hemsidan finns det inplanerat det man minst skall göra under uppehållet, det är 6 pass totalt, benämnda som Pass 1 och Pass 2, nedan ser ni innehållet!

Under uppehållet har man ett bra tillfälle att spetsa till eller komma ikapp med sin fysik, vilket givetvis gagnar oss som lag, men det kan också bli en mindre rolig höstsäsong om vi fuskar med träningen. Det är svårt att plocka igen under hösten om man skippar uppehålls-träningen! Vi låter våra motståndare fuska med träningen, eller hur!!

Har ni svårt att motivera er att ta er ut själva, ta hjälp av kompisar och genomför träningspassen tillsammans.

**HA en skön ledighet!**

:::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::

**Pass 1**

Innehåll Pass 1

7km löpning (30-35 min) i tävlingsfart

Allmän grundstyrka

 - Plankan: 3 x 1min

 - Armhävningar: 3 x utmattning

 - Utfallssteg: 2 x 8 per ben

 - Ryggresning: 2 x 15

**Pass 2**

Innehåll Pass 2

3km löpning i tävlingsfart (tävla mot klockan, bör komma under 12.30min)

Intervaller 10 omgångar.

Löpning 60sek vila 30sek tävlingsfart (80-90% av max, arbetspulsen skall ligga mellan 170-185 slag/minut).

Allmän grundstyrka

 - Plankan: 3 x 1min

 - Armhävningar: 3 x utmattning

 - Utfallssteg: 2 x 8 per ben

 - Ryggresning: 2 x 15