

Sommarträning U16

V 27

Tis

Styrka

Onsdag

Löpning

Uppvärmning 2 km

2x800 m 60 s vila

2x600 m 60 s vila

2x400 m 60 s vila

8x60m, 90 % kraft stegrad till 98 % av max

Nedjogg 1km

Torsdag

Styrka

Fredag

Uppvärmning 2 km

2x300m Maxlopp 2 min vila

4 min vila

4x200m Maxlopp 2 min vila

4 min vila

5x60m Maxlopp

1km lätt

V 28

Måndag Rodd (löpning om det inte finns tillgång till rodd, gärna terräng)

2km uppvärmning

5km på tid

1km nedjogg

Tisdag

Styrkeprogram

Onsdag

5 varv av på tid utan vila

100 hopprep

30 jämfotahopp på stepup-bräda med direktstuds

30 utfallshopp

20 fällkniv

10 armhävning med klapp

Torsdag

Styrkeprogram

Fredag

2km uppvärmning

3x200m backe (max fart upp och gång ned)

3x150m

3x100m

5x50m

1km nedjogg

V29 Lätt återhämtningsvecka

Måndag

Lätt löpning 30-45 minuter

Tisdag

Lätt löpning 30-45 minuter

Onsdag

Lätt löpning 30-45 minuter

Torsdag

Lätt löpning 30-45 minuter

Fredag

Lätt löpning 30-45 minuter

V 30

Måndag

Alt1:

Löpning

Uppvärmning 2 km

2x800 m 60 s vila

2x600 m 60 s vila

3x400 m 60 s vila

8x60m, 90 % kraft stegrad till 98 % av max

Nedjogg 1km

Alt:2

2km uppvärmning

8x300-400m backe, jogging ned (finns bra backar på t.ex. Grisberget, Ursberget eller Valsberget)

1km nedjogg

Tisdag

Styrkeprogram

Onsdag

Uppvärmning 2 km

2x300m Maxlopp 2 min vila

4 min vila

3x200m Maxlopp 2 min vila

4 min vila

5x60m Maxlopp

1km lätt

Torsdag

Styrkeprogram

Fredag Löpning

Lätt löpning 30-45 minuter

Styrkeprogram

OBS! Viktigt att ha koll på tekniken.

Knäböj 3 x 8 (5 max upphopp efter varje set)

Frivändningar 3 x 8

Baksida lår 3 x 10

Bänkpess 3 x 8

Rodd (Rygg) 3 x max

Mage 3 x max