

Sommarträning

Här kommer lite inspiration för att hålla igång under sommarledigheten. Denna gång med en extra utmaning i form av **fysbingo** och registrering av **hur många pass** man kör under sommaren. Ett blad att fylla i finns sist i utskicket.

Priser utlovas! Det kan vara pris för bingo, antal genomförda pass, störst variation på passen, roligaste bilden/kommentaren som ni skickat till Annika eller något annat som vi ledare väljer.

Här nedanför finns förslag på fem olika pass (A – E):

A) Backpasset

Värm upp genom att jogga lugnt ca 10 minuter, välj ut en uppförsbacke som inte behöver vara så lång men gärna lite brant. Spring så fort du kan uppför backen (så långt du orkar) och gå ner igen. Upprepa detta 5 gånger, sedan vilar du 3 minuter. Därefter springer du 5 gånger till, vilar 3 minuter och upprepar ytterligare en gång. Alltså totalt 15 löpningar i backen. Avsluta med stretch 30 sek/ben (framsida lår, rumpa, baksida lår, vader, sitt på huk).

B) Expresspasset

Värm upp genom att jogga, hoppa hopprep, dansa eller annat i 5–10 minuter. Sätt sedan en timer på 10 minuter. Kör så många rundor du hinner på 10 min av dessa 4 övningar. OBS! Ingen paus emellan! Avsluta med stretch 30 sek/ben (framsida lår, rumpa, baksida lår, vader, sitt på huk).

- 10 upphopp
- 10 skridskohopp
- 10 utfall-steg framåt (varannat ben)
- 10 snabba fötter

C) Löppasset

Löpning i lagom fart, minst 15 minuter utan att stanna/gå. Försök öka längden på passet med en minut/gång så du kommer upp i minst 20 min. Avsluta med stretch 30 sek/ben (framsida lår, rumpa, baksida lår, vader, sitt på huk)

D) Flåspasset

Till detta pass behöver du en timer och ett hopprep om du har. Du jobbar med en övning under en minut och går direkt vidare på nästa övning. Ingen vila emellan, vilan kommer sist i varje runda. Kör totalt 5 rundor! Avsluta med stretch 30 sek/ben (framsida lår, rumpa, baksida lår, vader, sitt på huk).

- 1 min hopprep (valfria hopp) eller höga knän
- 1 min skridskohopp
- 1 min "mountain-climbers" (händerna på marken, dra knäna växelvis mot magen)
- 1 min "jumping-jacks" (krysshopp)
- 1 min VILA

E) Styrkepasset

Värm upp med 5-10 min jogg, dans, hopprep eller annat.

Övning		Antal
Draken Lyft knät – sträck sedan armarna fram och benet långt bak		3x10/ben
Planka och lyft ett ben Ryggen rak		2x10/ben
1-2-3 – hopp! Tre små knäböj + ett stort hopp		3x10
Ryggliggande doppa fot Ryggen mot underlaget hela tiden, sänk ett ben långsamt så du nuddar marken. Vänd upp igen och byt ben.		3x10
Rygglyft Pannan på händerna		3x10
Enbenshopp Hoppa och vänd 90°, landa på böjt knä med kontroll. Höft, knä och fot i rak linje. Upprepa varvet runt		3 varv åt varje håll/ben
Armhävning på knän eller fötter Långsamt, med rak kropp		3 x 6
Enbens knäböj Nudda golvet med fingertopparna. Böj knät, ryggen rak		2x10/ben

Avsluta med stretch 30 sek/ben (framsida lår, rumpa, baksida lår, vader, sitt på huk).

Namn: _____

KAN DU FÅ FYSBINGO? Kryssa för de aktiviteter du gjort under sommaren

Sprungit minst 15 min i sträck	Tränat ihop med en kompis	Kört tre pass på en vecka i juni	Tränat yoga eller något annat jag inte brukar göra	Simmat ca 200 meter
Kört tre pass på en vecka i juli	Dansat runt midsommarstången	Kört ett pass med klubba och boll	Hoppat i vattnet från ett hopptorn	Kört minst 10 pass i juli
Testat alla olika fyspassen (A, B, C, D, E)	Sprungit minst 15 min på en skogsstig	Spelat brännboll	Tränat ihop med en vuxen	Sprungit minst 20 min i sträck
Klarat 10 "vanliga" armhävningar (inga knän i)	Tränat ute fast det regnade	Kört minst tre pass på en vecka i augusti	Spelat kubb	Skickat en kul träningsbild till Annika och fått svar (0704-932962)

HUR MÅNGA PASS BLEV DET? Fyll i vilka pass (A – D) du kört under varje vecka

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Antal pass denna v
v. 24 (14–20/6)								
v. 25 (21–27/6)								
v. 26 (28/6 – 4/7)								
v. 27 (5–11/7)								
v. 28 (12–18/7)								
v. 29 (19–25/7)								
v. 30 (26/7 – 1/8)								
v. 31 (2–8/8)								
v. 32 (9–15/8)								

Lämna ifyllt blad till Annika när vi kör igång igen i augusti. Priser utlovas! Det kan vara pris för bingo, antal genomförda pass, störst variation på passen, roligaste bilden/kommentaren som ni skickat till Annika eller något annat som vi ledare väljer.