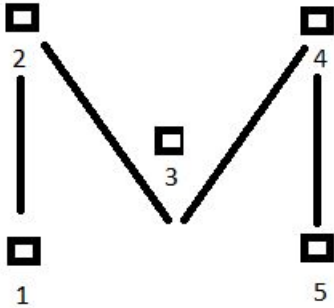


### Träningsprogram 1 (snabbhet )

<p><b>Uppvärmning</b> jogga lugnt 6-7 minuter</p>	<b>7 minuter</b>
<p><b>Plankan, 3 gånger 30 sekunder.</b> Kör 30 sekunder planka, vila 30, planka 30, vila 30 och avsluta med 30 planka</p>	<b>3 minuter</b>
<p><b>Stå på ett ben och gör djup knäböj.</b> Kör först 10 gånger med ett ben, vila 30 sekunder, kör sedan 10 gånger med andra benet. Vila 30 och gör samma sak med båda benen en gång till</p> <p><b>Alternativ om ni har möjlighet:</b> Ta fram klubba och boll. Stå på ett ben och passa bollen mot en vägg Kör 3 minuter per ben, vila 1 minut mellan</p>	<b>8 minuter</b>
<p><b>15 armhävningar två gånger.</b> Kör 15 armhävningar , vila 30 sekunder, kör sedan 15 till</p>	<b>2 minuter</b>
<p><b>Intervall löpning</b> Sprinta 10 sekunder , jogga sedan sakta 20 sekunder. Upprepa detta 15 gånger. Alla sprintsträckor skall man försöka springa lika fort, dvs man skall komma lika lång på första och sista. Ni skall alltså därför inte ta i max i början utan försöka anpassa så att ni orkar sprinta 15 gånger.</p>	<b>8 minuter</b>
<p><b>Vila 2 minuter</b></p>	<b>2 minuter</b>
<p><b>Jogga 3 minuter</b> En bra idé är att under dessa minuter jogga til en trappa eller en brant backe.</p>	<b>3 minuter</b>
<p><b>Trapplöpning eller backlöpning.</b> Spring uppför trappa 10 gånger, se till att trampa på varje trappsteg, tanken är at träna "snabba fötter". Trappan bör ha runt 20 trappsteg. Spring uppför, jogga eller gå sedan sakta nedför.</p> <p>Har ni ingen trappa, leta upp en brant backe och sprinta uppför denna. Varje sprint bör ta ca 10 sekunder.</p> <p>Tänk på att det är viktigt att vila mellan varje sprint, både vad gäller backe och trappa, man skall orka ta i max vid varje sprint.</p>	<b>5 minuter</b>
<p><b>Nedjogging</b> Avsluta träningspasset med att jogga lugnt minst 7 minuter</p>	<b>7 minuter</b>
<p><b>Totaltid</b></p>	<b>Ca 45 minuter</b>

## Träningsprogram 2 (snabbhet och mage)

<p><b>Uppvärmning</b> jogga lugnt 6-7 minuter</p>	<b>7 minuter</b>
<p><b>Båten, 3 gånger 45</b> Kör 45 sekunder båten, vila 30, båt 45, vila 30 och avsluta med 45 båt. Om ni vill ha lite variation kan ni lägga till pendling med benen.</p>	<b>4 minuter</b>
<p><b>Lårträning genom utfallssteg</b> Kör 20 stycken utfallssteg, 10 med varje ben. Hur skall det se ut ? Kolla här: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=vmNluaeoR7A">http://www.youtube.com/watch?v=vmNluaeoR7A</a></p>	<b>3 minuter</b>
<p><b>Sidoplanka</b> Kör 3 stycken sidoplanka, 45 sekunder + 30 sekunder vila. Kolla här: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=RRSEh2TNpyg">http://www.youtube.com/watch?v=RRSEh2TNpyg</a></p>	<b>4 minuter</b>
<p><b>M-löpning.</b></p> <p>Bygg en liten bana som ser ut som ett M (5 koner eller något liknande). Avståndet mellan varje kona skall vara ungefär 5 meter.</p>  <p>Starta vid 1. Sprinta fram till 2, spring baklänges till 3, framlänges till 4 Och sedan baklänges till 5.</p> <p>Spring 15 gånger, anpassa farten så att ni springer lika fort alla 15 där de 2-3 sista skall kännas riktigt jobbiga. Vila minst 20 sekunder mellan varje.</p>	<b>8 minuter</b>
<p><b>Vila 2 minuter</b></p>	<b>2 minuter</b>
<p><b>Jogga 3 minuter</b> En bra idé är att under dessa minuter jogga till en brant skogsbacke.</p>	<b>3 minuter</b>
<p><b>Kuperad backe</b> Sprinta uppför kuperad skogsbacke 10 gånger, skall ta ca 10 sekunder per rush</p>	<b>7 minuter</b>

<b>Nedjogging</b> Avsluta träningspasset med att jogga lugnt minst 7 minuter	<b>7 minuter</b>
<b>Totaltid</b>	<b>Ca 45 minuter</b>

### Träningsprogram 3 (knästyrka och balans)

<b>Uppvärmning</b> jogga lugnt 6-7 minuter	<b>7 minuter</b>
<b>Situps,</b> 20 stycken 3 gånger. Kör 20 stycken, vila 30 sekunder, upprepa 3 gånger.	<b>4 minuter</b>
<b>Ruthopp</b>  Stå på ett ben vid ena sida av en linje, hoppa i sidled till andra sidan linjen (10 cm) Upprepa detta 15 gånger. Vila 30 sekunder, byt sedan ben och gör samma sak. Kör 3 gånger på varje ben. Kolla här men skippa löpningen efter hoppen.  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=fO9JeREWddE&amp;list=PL021278E4EABCA3D5&amp;index=8">http://www.youtube.com/watch?v=fO9JeREWddE&amp;list=PL021278E4EABCA3D5&amp;index=8</a>	<b>3 minuter</b>
<b>Höftlyft</b> Kör 20 stycken 4 gånger med 30 sekunder vila. Kolla videon för tips, kör med ett eller två ben i marken.  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=AlgManYZQEM">http://www.youtube.com/watch?v=AlgManYZQEM</a>	<b>4 minuter</b>
<b>Vila 2 minuter</b>	<b>2 minuter</b>
<b>Kast mot vägg</b>  Leta upp en tennisboll, stå på ett ben och kasta bollen mot en vägg. Har du en kompis kan ni kasta till varandra. Kasta i 3 minuter på högerben, vilka 1 minut och kör sedan 3 minuter på vänster ben.	<b>7 minuter</b>
<b>Jogga 20 minuter , ca 4 km</b>	<b>20 minuter</b>
<b>Totaltid</b>	<b>ca 45 minuter</b>

### Träningsprogram 4 (Uthållighet)

<b>Uppvärmning</b> jogga lugnt 6-7 minuter	<b>7 minuter</b>
<b>Upphopp+Armhävning</b>  Kör Upphopp+Armhävning Börja med 7 av varje, kör sedan 5 av varje, sedan 3 av varje och till sist 1 av varje. Kör sedan direkt 1 av varje, 3 av varje, 5 av varje och avsluta med 7.	<b>3 minuter</b>
<b>Intervall löpning för att få uthållighet</b>  Omväxlande snabb och långsam löpning. Spring någorlunda fort i 2 minuter, sänk sedan tempot och kör långsamt i 2. Upprepa detta 8 gånger, dvs 8 gånger snabb löpning och 8 gånger långsam.  Den snabba löpningen skall vara ungefär 4,5 minuter per kilometer Den långsamma skall vara kring 6 minuter per kilometer. På den snabba delen skall ni komma ungefär 450 m På den långsamma ungefär 330 m	<b>32 minuter</b>
<b>Nedjogning</b> Avsluta med lugn jogg i 3 minuter	<b>3 minuter</b>
<b>Totaltid</b>	<b>Ca 45</b>