



## **TRÄNINGSPROGRAM SOMMAREN 2017 FÖR PIXBO HJ**

**GÄLLER MELLAN 21/7 - 20/8.**

**DE 2 FÖRSTA VECKORNA HAR VI INGEN GEMENSAM TRÄNING UTAN VARJE SPELARE HAR ETT EGET ANSVAR ATT SKÖTA SOMMARTRÄNINGEN SJÄLVA. TA GÄRNA HJÄLP AV EN LAGKAMRAT OM NI HAR MÖJLIGHET. DET ÄR ROLIGARE OCH LÄTTARE ATT VARA TVÅ ELLER FLERA. BE ANNARS SYSKON ELLER FÖRÄLDRAR ATT TA TID VID ÖVNINGARNA.**

**PROGRAMMET ÄR UPPDELAT I 3ST PASS I VECKAN.**

### **PASS 1**

- + 5KM LÖPNING UNDER 25 MIN (5 MIN/KM)**
- + 5 ST RUSHER I UPPFÖRSBACKE (MAXFART). VILA PÅ VÄGEN NER + 20SEK.**
- + 4 X 10 UTFALLSSTEG (PÅ VARJE BEN)**
- + PLANKAN 4 X 60 SEK. 30 SEK VILA MELLAN VARJE GÅNG**
- + STRETCHA!**

### **PASS 2**

- + VÄRM UPP C:A 8-10 MIN. VALFRI UPPVÄRMNING T.EX HOPPREP ELLER LÖPNING I LUGN TAKT.**
- + 2,5 - 3KM LÖPNING – MAXFART (MÅLET ÄR 3KM PÅ 12MIN)**
- + 3 ST 20 METERS RUSHER X 5. VILA 1 MINUT MELLAN VARJE GÅNG**
- + 10ST GRODHOPP X 4.**
- + STRETCHA!**

### **PASS 3**

- + 5KM LÖPNING UNDER 25MIN (5MIN/KM)**
- + 10 BURPEES X 4. VILA 45 SEK. (BÖRJA STÅENDE, NER I EN ARMHÄVNING, SEDAN ETT UPPHOPP MED RAKA ARMAR I LUFTEN)**
- + 30 SITUPS**
- + 30 RYGGLYFT**
- + STRETCHA!**

**UTMANING FÖR DOM SOM VILL:**

**50 ARMHÄVNINGAR VARANNAN DAG.**

**30 RYGGLYFT VARANNAN DAG.**

**HA EN TREVLIG SOMMAR ÖNSKAR TRÄNARSTABEN!**

**ANDERS, JESPER, NINA, DENNIS, NIKLAS**

**PS. DEN 5 AUGUSTI KOMMER VI SPELA TRÄNINGSMATCH MOT DAM SSL, SÅ  
SE TILL ATT VARA FÖRBEREDDA GENOM ATT HA GJORT  
TRÄNINGSPROGRAMMET BRA.**