

## Träningschema – sommaruppehåll:

### Info:

Vi vill att ni laddar ner appen runkeeper och skickar till Emma eller Ida efter varje träningspass en bild på appen när ni har tränat klart. Skulle ni vara sjuka eller ha annat förhinder så meddela oss så vi vet varför ni inte tränar.

Vi vill förutom träningspassen som står nedan att ni ska ha ca 1000 bollduttar under hela perioden men ni får dela upp de hur ni vill. Detta är ett perfekt tillfälle för er att individanpassa er träning på det ni vill bli bättre på (exempelvis första touch, skott, passningar, långbollar etc.)

Har ni några frågor om övningar eller annat är det bara och skicka till oss. Det är bättre att ni frågar om ni undrar över någon övning än att ni chansar och kanske gör fel.

Lycka till!

### Vecka 27

#### Pass 1:

#### Uppvärmning:

- Jogga 2km
- Stretcha
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)
  - 20 skridskohopp (10 på varje)

#### Norska superintervaller:

Spring 80–90% av maxfart i 4 minuter sedan 3 minuter **aktiv** vila, dvs gående eller lätt joggande, **ej sittande/stående**.

X4

#### Korta sprintintervaller:

1. Mät upp 20 meter.
2. Spring i maxfart hela sträckan och jogga/gå tillbaka

X6

*(Se till att vila mellan intervallerna eftersom syftet med intervallen är explosivitet och komma upp i tempo snabbt snarare än uthållighet och kondition)*

#### Pass 2:

Spring 5 km

#### Knäkontroll:

- 20 knäböj
- 20 utfallssteg (10 på varje)
- 20 enbensrumplyft (10 på varje)
- 20 bulgarian split squat (10 på varje)

- 20 enbensknäböj – klockan (10 på varje)
- 20 skridskohopp (10 på varje)

### Pass 3:

#### Uppvärmning:

- Jogga 1,5 km
- Stretch
- Korset 10x2
- Pendla med benen, 10 på varje ben

#### Intervaller:

Spring 80% av maxfart i 30 sekunder, ha aktiv vila i 20 sekunder (alltså gående eller lätt joggande vila, ej stillastående)

X8

#### Burpee challenge:

- 1 knäböj 9 burpees
- 2 knäböj 8 burpees
- 3 knäböj 7 burpees
- 4 knäböj 6 burpees
- 5 knäböj 5 burpees
- 6 knäböj 4 burpees
- 7 knäböj 3 burpees
- 8 knäböj 2 burpees
- 9 knäböj 1 burpee

#### Styrka:

- 10 knäböj
- 10 knäböj med hopp
- 10 utfallssteg
- 10 utfallssteg med hopp
- 20 tåhävningar

X4

*(Allt detta ska göras direkt efter varandra, kort vila får endast tas mellan varven)*

## Vecka 28

### Pass 1:

#### Uppvärmning:

- Jogga 2 km
- Stretch
- Korset 10x2
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)
  - 20 skridskohopp (10 på varje)

#### 70/20 intervaller:

1. Spring 80% av maxfart i 70 sekunder och vila i 20 sekunder
2. Upprepa detta 7 ggr och ta sen en paus på 2 min
3. Spring sedan samma intervaller 7 ggr och vila sedan 2 min
4. Avsluta med samma 7 intervaller

(Alltså 3 set á 7 st.)

#### Korta sprintintervaller:

1. Mät upp 10 meter
2. Spring i maxfart hela sträckan och jogga/gå tillbaka

X5

*(Se till att vila mellan intervallerna eftersom syftet med intervallen är explosivitet och komma upp i tempo snabbt snarare än uthållighet och kondition)*

### Pass 2:

Spring 5 km (försök gärna att hitta en rutt med lite backar)

#### Knäkontroll:

- 20 knäböj
- 20 utfallssteg (10 på varje)
- 20 enbensrumplyft (10 på varje)
- 20 bulgarian split squat (10 på varje)
- 20 enbensknäböj – klockan (10 på varje)
- 20 skridskohopp (10 på varje)

### Pass 3:

#### Uppvärmning:

- Jogga 1,5 km
- Korset 10x2
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)

- 20 skridskohopp (10 på varje)

15/15 intervaller:

1. Spring 90–100% i 15 sekunder
2. Vila 15 sekunder (gående)
3. Gör 10 intervaller
4. Vila 2 minuter
5. Gör 10 intervaller igen

(2 set á 10 ggr)

Pyramidintervaller: 1-2-3-4-4-3-2-1

*Intervallerna ska vara i 80% av maxfart och vilan, dvs joggen, ska vara i väldigt lugnt tempo men man ska ändå vara aktiv.*

- 1 min intervall
  - 30 sek jogg
- 2 min intervall
  - 1 min jogg
- 3 min intervall
  - 1 min jogg
- 4 min intervall
  - 2 min jogg
- 4 min intervall
  - 2 min jogg
- 3 min intervall
  - 1 min jogg
- 2 min intervall
  - 1 min jogg
- 1 min intervall
  - 30 sek jogg

Plankan:

1. Stå i plankan i 30 sek
2. Vila 30 sek

X8

## Vecka 29:

### Pass 1:

#### Uppvärmning:

- Jogga 2km
- Stretcha
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)
  - 20 skridskohopp (10 på varje)

#### Norska superintervaller:

Spring 80–90% av maxfart i 4 minuter sedan 3 minuter **aktiv** vila, dvs gående eller lätt joggande, **ej sittande/stående**.

X4

#### Korta sprintintervaller:

3. Mät upp 20 meter.
4. Spring i maxfart hela sträckan och jogga/gå tillbaka

X6

*(Se till att vila mellan intervallerna eftersom syftet med intervallen är explosivitet och komma upp i tempo snabbt snarare än uthållighet och kondition)*

### Pass 2:

Spring 5 km

#### Knäkontroll:

- 20 knäböj
- 20 utfallssteg (10 på varje)
- 20 enbensrumplyft (10 på varje)
- 20 bulgarian split squat (10 på varje)
- 20 enbensknäböj – klockan (10 på varje)
- 20 skridskohopp (10 på varje)

### Pass 3:

#### Uppvärmning:

- Jogga 1,5 km
- Stretch
- Korset 10x2
- Pendla med benen, 10 på varje ben

#### Intervaller:

Spring 80% av maxfart i 30 sekunder, ha aktiv vila i 20 sekunder (alltså gående eller lätt joggande vila, ej stillastående)

X8

Burpee challenge:

- 1 knäböj 9 burpees
- 2 knäböj 8 burpees
- 3 knäböj 7 burpees
- 4 knäböj 6 burpees
- 5 knäböj 5 burpees
- 6 knäböj 4 burpees
- 7 knäböj 3 burpees
- 8 knäböj 2 burpees
- 9 knäböj 1 burpee

Styrka:

- 10 knäböj
- 10 knäböj med hopp
- 10 utfallssteg
- 10 utfallssteg med hopp
- 20 tåhävningar

X4

*(Allt detta ska göras direkt efter varandra, kort vila får endast tas mellan varven)*

## Vecka 30:

### Pass 1:

#### Uppvärmning:

- Jogga 1,5 km
- Korset 10x2
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)
  - 20 skridskohopp (10 på varje)

#### Pyramidintervaller: 1-2-3-4-4-3-2-1

*Intervallerna ska vara i 80% av maxfart och vilan, dvs joggen, ska vara i väldigt lugnt tempo men man ska ändå vara aktiv.*

- 1 min intervall
  - 30 sek jogg
- 2 min intervall
  - 1 min jogg
- 3 min intervall
  - 1 min jogg
- 4 min intervall
  - 2 min jogg
- 4 min intervall
  - 2 min jogg
- 3 min intervall
  - 1 min jogg
- 2 min intervall
  - 1 min jogg
- 1 min intervall
  - 30 sek jogg

#### Intervaller:

Spring 80% av maxfart i 30 sekunder, ha aktiv vila i 20 sekunder (alltså gående eller lätt joggande vila, ej stillastående)

X10

### Pass 2:

Spring 5 km

#### Knäkontroll:

- 20 knäböj
- 20 utfallssteg (10 på varje)
- 20 enbensrumplyft (10 på varje)
- 20 bulgarian split squat (10 på varje)
- 20 enbensknäböj – klockan (10 på varje)
- 20 skridskohopp (10 på varje)

### Pass 3:

#### Uppvärmning:

- Jogga 1,5 km
- Korset 10x2
- Knäkontroll
  - 15 knäböj
  - 16 utfallssteg (8 på varje)
  - 20 enbensrumplyft (10 på varje)
  - 20 skridskohopp (10 på varje)

#### 70/20 intervaller:

1. Spring 80% av maxfart i 70 sekunder och vila i 20 sekunder
2. Upprepa detta 7 ggr och ta sen en paus på 2 min
3. Spring sedan samma intervaller 7 ggr och vila sedan 2 min
4. Avsluta med samma 7 intervaller

(Alltså 3 set á 7 st.)

#### Burpee challenge:

- 1 knäböj 9 burpees
- 2 knäböj 8 burpees
- 3 knäböj 7 burpees
- 4 knäböj 6 burpees
- 5 knäböj 5 burpees
- 6 knäböj 4 burpees
- 7 knäböj 3 burpees
- 8 knäböj 2 burpees
- 9 knäböj 1 burpee

#### Plankan:

1. Stå i plankan i 30 sek
2. Vila 30 sek

X10

Armhävningar: 10 st.

X3