**Träningsprogram (Sommarträning H2) V.28-31**

Träningsprogrammet avser tre pass i veckan under 4 veckor. Passen är utformade för att inkludera styrka, uthållighet, explosivitet och kondition. Helt okej att byta ut vissa övningar mot likvärdiga om man vill fokusera på något specifikt t.ex under styrka kan man byta ut armhävningar mot knäböj för att fokusera mer på benträning om man själv känner att det är det behövs för en själv. Man får såklart öka på svårighetsgraden i vissa moment om man känner att det går för enkelt t.ex lägga på vikter, öka antal reps eller löpa längre i distans eller tid.

TIPS! Använd t.ex Runkeeper, Strava eller liknande App på mobilen för att regga dina resultat (främst på löpmoment), löparklocka (Garmin, AppleWatch, FitBit) är dock att föredra då ni även kan mäta puls och annat.

**#### Dag 1: Styrka, Explosivitet, Uthållighet och Kondition**

**1. \*\*Uppvärmning\*\***

 - 10 minuter joggning, lugnt tempo

 - Dynamiska stretchövningar (höga knän, hälkickar, armcirklar), dessa görs under joggningen.

**2. \*\*Styrka\*\***

 - Armhävningar: 3 set x 12-15 reps

 - Knäböj: 3 set x 20 reps

 - Utfall: 3 set x 15 reps per ben

 - Plankan: 3 set x 1 minut

**3. \*\*Explosivitet\*\***

 - Boxhopp (eller hoppa upp på en stabil yta): 3 set x 10 reps

 - Burpees: 3 set x 10 reps

 - Höga knän: 3 set x 20 sekunder

**4. \*\*Uthållighet\*\***

 - Intervallträning: 10 x 30 sekunder sprint, 30 sekunder vila

**5. \*\*Kondition\*\***

 - 15-20 minuter kontinuerlig löpning (medelintensitet)

**#### Dag 2: Styrka, Explosivitet, Uthållighet och Kondition**

**1. \*\*Uppvärmning\*\***

 - 10 minuter joggning

 - ca 5 min Dynamiska stretchövningar (benpendlingar, sidostretch).

**2. \*\*Styrka\*\***

 - Spindelarmhävningar: 3 set x 12-15 reps

 - Enbensknäböj: 3 set x 10 reps per ben

 - Rygglyft: 3 set x 15 reps

 - Sidoplanka: 3 set x 45 sekunder per sida

**3. \*\*Explosivitet\*\***

 - Spänsthopp: 3 set x 15 reps

 - Sprinta uppför trappa eller backe: 5 x 10 sekunder

**4. \*\*Uthållighet\*\***

 - Tabata-intervaller: 8 x 20 sekunder högintensiv träning (t.ex. höga knän, mountain climbers) med 10 sekunder vila

**5. \*\*Kondition\*\***

 - 20 minuter cykling eller simning (hög intensitet om möjligt) alt. 20-30 min löpning i tröskelhastighet (4-5min/km tempo bör ni ligga på).

**#### Dag 3: Styrka, Explosivitet, Uthållighet och Kondition**

**1. \*\*Uppvärmning\*\***

 - 10 minuter joggning

 - ca 5 min Dynamiska stretchövningar (utfallssteg med rotation, axelstretch)

**2. \*\*Styrka\*\***

 - Diamantarmhävningar: 3 set x 10-12 reps

 - Bulgariska split squats: 3 set x 12 reps per ben

 - Ryska vridningar: 3 set x 20 reps

 - Hollow body hold: 3 set x 30 sekunder

**3. \*\*Explosivitet\*\***

 - Djupa boxhopp: 3 set x 8-10 reps

 - Korta sprinter: 10 x 10 meter (gå tillbaka som vila)

**4. \*\*Uthållighet\*\***

 - Löpning i intervaller: 5 x 2 minuter med hög intensitet, 1 minut vila mellan varje intervall

**5. \*\*Kondition\*\***

 - 20-30 minuter fartlek-löpning (variera mellan hög och låg intensitet). T.ex 2 min i högt tempo, 1 min lugnare tempo

**### Extra tips**

1. Få gärna in ett eller två återhämtningspass/långdistanspass i veckan i väldigt lugnt tempo i ca 60 min (6-8min/km, ni ska kunna hålla ett normalt samtal utan att bli andfådda). Detta lär kroppen att använda fett som förbränning och då kan ni unna er mer gott under semestern utan att fläska på er! :)