**Sommarträning V 24-26**

**V 24**

**Tisdag**

* Uppvärmning (jogga lugnt 5 min)
* Löpning 5 km
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (8+6+4 reps)
* Bålpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning (jogga lugnt 5 min)
* Fartlek 4 km
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Djupa jämfota hopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (8+6+4 reps)
* Bålpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

**V 25**

**Tisdag**

* Uppvärmning (jogga lugnt 5 min)
* Löpning 6 km
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Djupa jämfota hopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (8+6+4 reps)
* Bålpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Intervaller: 4 min x3, högt tempo, vila 3 min mellan varje intervall.
* Stegringslopp (3x1 reps)
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (8+6+4 reps)
* Bålpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

**V 26**

**Tisdag**

* Uppvärmning ( jogga lugnt 5 min)
* Fartlek 5 km
* Stegringslopp (3x1 reps)
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Djupa jämfotahopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (8+6+4 reps)
* Bålpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning ( jogga lugnt 5 min)
* Intervaller: 2 min x5, högt tempo, vila 1 min mellan varje intervall.
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Jämfotahopp med högt knäuppdrag, sk tuckjumps (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (10+8+6 reps)
* Bålpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

Fartlek

Man kan variera typen av fartlek på många olika sätt. Man kan t.ex. använda kuperad terräng som intervaller (snabbt i uppförsbackar och långsammare i nerförsbackarna). Man kan också använda lyktstolpar eller stora träd som riktmärken (spring fort mellan 4-6 st och långsamt mellan 2-3). Detta är bara exempel på hur man kan lägga upp detta pass, låt fantasin flöda och gör det till ett roligt pass för dig med olika löptempo under passets gång.

Stegringslopp

Dessa springer du på plant underlag. Här ska du successivt komma upp i ditt maxtempo och sedan hålla detta en bit. Spring gärna där det finns lyktstolpar eller motsvarande. Bygg upp din fart under två ”lyktstoplslängder” och håll sedan detta maxtempo i två ”lyktstolpslängder”. Småjogga tillbaka till startpositionen och upprepa.

Enbens- och skridskohopp samt djupa jämfotahopp

Fokusera på en stabil landning med knät rakt ovanför foten. Hitta balansen innan du tar nästa hopp. Vid enbenshoppen tar du först 5 hopp med höger och sedan 5 hopp med vänster, upprepa 3 varv. Skridskohoppen hoppar du med vartannat ben, dessa hopp ska vara mer i sidled än framåt.

Nordic hamstrings

Be någon hålla fast fötterna eller kila fast dem under något annat. Tänk på att inte fälla i höften, den ska vara rak. Skjut upp dig med armarna. Här är ett klipp på ur övningen ska utföras: <https://www.youtube.com/watch?v=XGQ7NFG0x3o>

Bålpass 1

30 sek/övning, 3 varv. Ingen vila mellan övningarna eller varven.

* Plankan
* Sidoplankan höger
* Sidoplankan vänster
* Fällkniv <https://www.youtube.com/watch?v=CWOZyf8kaH0>
* Klockan (ligg på mage, håll fötterna en bit ovanför marken, armarna sträckta rakt framåt. Håll en vikt eller vattenflaska och flytta runt den mellan händerna, bytet sker bak på ryggen).

Bålpass 2

30 sek/övning, 3 varv. Ingen vila mellan övningarna eller varven.

* Plankan med armgång <https://www.youtube.com/watch?v=juc5CQxpVUA>
* Dynamisk sidoplanka höger (jobba ner och upp med höften)
* Dynamisk sidoplanka vänster (jobba ner och upp med höften)
* Russian twist <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>
* Rygglyft

Dynamisk sidoplanka: <https://www.youtube.com/watch?v=N3YBQu8Xt6s>