

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 1

**1:1** - Inledande jogg 10' - snacktempo

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

- Armhävningar 10 st x 3
- Höga knän 20 m x 2
- Russian twist 20st - sittandes i "situps"position, flytta/lyft armar åt höger, ben åt vänster och vise versa. Magövning.

Löplänk 5' lungt till snabbt tempo - öka farten varje ny minut

- Hoppsa-steg 2 x 25m + 25m + 25m - sidled - "vanliga" diagonala - andra sidan. Ordentlig satsning i steget!
- Breda jämfotahopp 8st x 2 - zick-zack framåt
- Skridskohopp i sidled. 2x 20 st - starta på vänster fot, hoppa i sidled och landa på höger fot, osv. Försök få med armpending och landa gärna så pass djupt att du når höger tå med vänster hand och vise versa. Satsningen sker i sidled!

Fartlek 20' - varierande tempo, upp till 3' i varje tempo, ca 2 gångpauser á 30" - se exempel nedan

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvh=på varje ben

### 2

- 2' jogg, 30'' gång, 2' löpning, 30'' lugn jogg, 3' löpning snabbt, 2' lugn jogg, 2' löp snabbt, 30'' gång, 2' löpning, 3' lugn jogg

**1:2** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll 2x15 - **Juni:** Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Knäböj 2x10 - djupa, vilket innebär lårbenet parallellt med underlaget.

Sidoplanka 2x10st à 5'' - håll höften högt i fem lååångsamma sekunder

Situps 2x10 - hela vägen upp till sittande

Fällkniv 2x10 - både underkropp och överkropp samtidigt upp. Se bild!

Sneda situps 2x10 - ta ut hela rörelsen, så att du når din hä

Löpning 25' raskt tempo!



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 3

1:3 - Inledande jogg 2x4' vila: 1' gång

Knäkontroll 2x15 - **Juni:** Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Tåvinkningar/tåstuds/tåhopp 3x10

Utfallshopp 2x16 - gärna rytmiska, = två studs på samma ställe innan ni byter ben

Jämfota sicksack hopp 2x20

Löpning 25' - joggtempo

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 4

**1:4** - Inledande löpning 1'+2'+3'+4'+5' Vila: 30'' gång mellan varje

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Figurhopp x3

- 1 grodhopp - armar uppåt

## Sommarträning 2021 - lägger grunden för en framgångsrik säsong!

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 5

- 1 utfallshopp höger fram
- 1 utfallshopp vänster fram
- 1 splithopp - benen ut åt sidan
- 5 tuckjump - knän upp mot bröstkorgen

Backrusher x6 (byt startriktning inför varje)

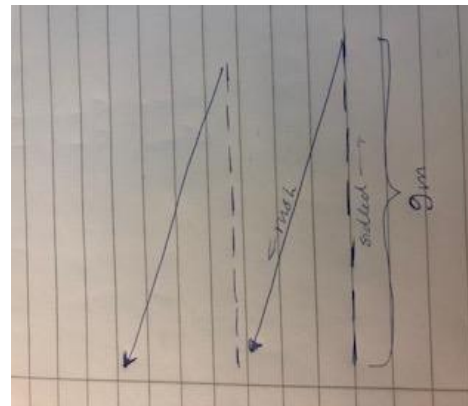
- 9 m sidledsförflyttning
- 9 m rush snett uppför i backe
- 9 m sidled
- 9 m rush uppför

Sprinter 4x 60 meter. Tempo: 85% vila:2'

Jogg 15' lugnt tempo!

1:5 - Inledande jogg 15'

Knäkontroll - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 6

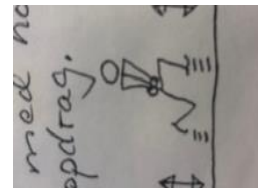
Sidoutfallshopp 2x12 st - utgå från mitten, hoppa ut med ett ben åt sidan, tillbaka till mitten sedan åt andra sidan med det andra benet. Vila: 1'  
Höga knän 2x 15 m vila: 1'

Fartlek 5' - variera tempo, tex med bestämda fartökningar/minskningar

Upphopp 2x 15 vila:1'

Utfallshopp 2x 12 pvb v :1' - sträva efter att dra upp knän högt i upphoppet

Löpning 10'



1:6 - Inledande jogg 5'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 7

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

"Minutlöpning" 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 Vila: 1' gång - sammanlagd löpning 30'

"Driv-rulla-sprinta" 2 x 30m + 20m +30m vila: 2'  
= 30m överdrivet långa steg + 20m rulla på "frihjul" + 30m full sprint

Nedvarvning 5-10' jogg

1:7 - Inledande jogg 5'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 8

Knäkontroll - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Knäböj 15 st av:

- 5 långsamma
- 5 snabba
- 5 knäböjshopp

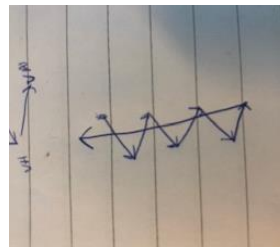
3 set, vila:1'

Jämfota zick-zackhopp **bakåt** 6st + 10m rush framåt X 4

Sidosteg "crossover" (gärna i backe uppför) 2X12 st

Sprint i backe 3 x 30m vila:1-2'

Löpning 15'





## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 9

1:8 - Inledande jogg 5'

Lätt uppvärmning 5' - excentrisk vadpress och draken 10x2 pvb

Distanslöpning 20' hård fart

Rörlighet 5-10' - tex huksittande rotationer, världens bästa stretch (googla!), knäuppdrag, lägg till det du behöver för att utmana din rörlighet!

Stegringslopp/sprint 3x60m tempo: 85% i slutet. Vila 2'

- du ökar tempot ju längre loppet går så att du springer på 85% av din max de sista metrarna

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 10

**1:9** - Inledande löpning 10'

Knäkontroll - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Jämfota zick-zackhopp i uppforsbacke 3x15 st. Mycket kraft!

Situps 100 st valfria (sneda, raka) Ej alla i en följd!

Plankövning:

- Sidoplanka på rak arm 15" Håll höften högt!
- "Vanlig" planka 15". Sträva efter en orubblig, stabil planka, genom att hålla hela kroppen spänd.
- Sidoplanka (andra sidan) 15" Höften högt!

Upprepa 4 gånger

Snabbhetsuthållighet 2 x 50+100m

- Först 50 m, vila 30'' sedan 100m vila 1' Upprepa 2 ggr.

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

# 11

**1:10** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Förflyttningsövning:

- Sidosteg, låga 30m
- Hoppsasteg 30m
- Sidohoppsa 30m

Alla tre i rad! Upprepa 2 gånger - höger fot först/vänster fot först

Distansintervall 3x3' Högt tempo! Vila: 30-60''

Jogg 5'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

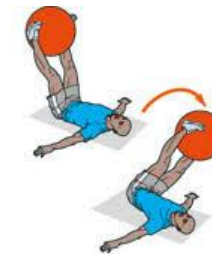
10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

# 12

**2:1** - Inledande jogg 10' - snacktempo

Knäkontroll - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

- Armhävningar+skulderarmhävning 10+10st x3
- Höga knän 30m x 2
- Vindrutetorkaren 30st - magövning, liggandes på rygg med raka ben växlandes sida



Fartlek 5' lungt till snabbt tempo - öka farten varje minut

- Hoppsa-steg 2x 30m + 30m + 30m - sidled/"vanliga" diagonala/andra sidan. Ordentlig satsning i steget!
- Breda jämfotahopp 8st x 2 - zick-zack framåt
- Enbenshopp med satsning framåt 25 x 2 hopp - 25 st med höger ben, 25 st med vänster ben.

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 13

Fartlek 15-20' - varierande tempo, upp till 3' i varje tempo, ca 2 gångpauser á 30" Se exempel nedan (men fritt att skapa din egen)

- 2' jogg, 30" gång, 2' löpning, 30" lugn jogg, 2' löpning snabbt, 1' lugn jogg, 2' löp snabbt, 30" gång, 2' löpning, 5' lugn jogg

**2:2** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Knäböj 2x10 - djupa, vilket innebär lårbenet parallellt med underlaget, långsamt ner - snabbt upp

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 14

Utfallssteg 2x10 pvb

Sidoplanka 2x10st á 5" - håll höften högt i fem lååångsamma sekunder. Se bild!

Situps 2x10 - hela vägen upp till sittande

Fällkniv 2x10 - både underkropp och överkropp samtidigt upp.

Sneda situps 2x10 - ta ut hela rörelsen.

Löpning 25' snabbt tempo!



2:3 - Inledande jogg 2x4' vila: 1' gång

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 15

Knäkontroll - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

Skuldergång i sidled 3x30m (byt håll efter 15m)

Tåvinkningar/tåstuds/tåhopp 3x10

Utfallshopp 3x20 - gärna rytmiska, = två studs på samma ställe innan ni byter ben

Jämfota sidohopp, 2 åt sidan+1 tillbaka 2x30m på varje sida.

- Händer på höften, satsning i sidled, två hopp i en riktning, ett hopp tillbaka osv...

Löpning 25' - joggtempo

**2:4** - Inledande löpning 1+2+3+4+5' Vila: 30" gång mellan varje

## Sommarträning 2021 - lägger grunden för en framgångsrik säsong!

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 16

Knäkontroll 2x15 - **Juni**: Enbensböj, höftlyft, kosack, musslan och upphopp (se separat lista!)

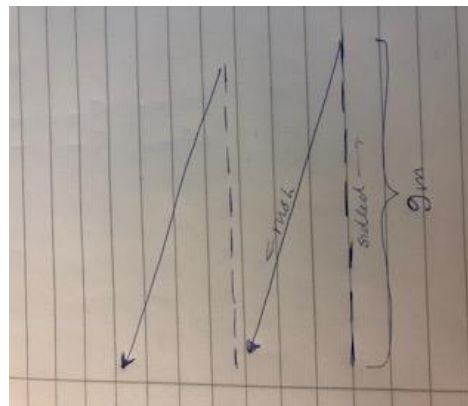
Figurhopp x4

- 1 grodhopp - armar uppåt
- 1 utfallshopp höger fram
- 1 utfallshopp vänster fram
- 1 splithopp - benen ut åt sidan
- 5 tuckjump - knän upp mot bröstkorgen

Backrusher x8 (byt startriktning inför varje)

- 9 m sidledsförflyttning
- 9 m rush snett uppför i backe
- 9 m sidled
- 9 m rush uppför

Sprintarbete 4x 60 meter tempo: 85% vila:2'  
Jogg 15'





## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 17

**2:5** - Inledande jogg 15'

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Sido-utfallshopp 2x16st - utgå från mitten, hoppa ut med ett ben åt sidan, tillbaka till mitten sedan åt andra sidan med det andra benet. Vila: 1'

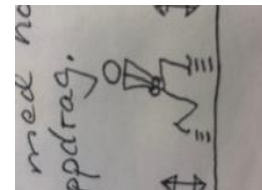
Höga knän 2x25m vila: 1'

Fartlek 5' - variera tempo, byt tempo efter eget huvud!

Upphopp 2x 15 vila:1' - Händerna i underlaget/upp mot himmel

Utfallshopp 2x15st pvb v :1' - sträva efter att dra upp knän högt i upphoppet

Löpning 20'



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 18

**2:6** - Inledande jogg 5'

Individuell uppvärmning 10' (lår, fram- och baksida, tex utfall, världens bästa stretch, nedåtgående hund)

"Minutlöpning" 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 Vila: 1' gång - sammanlagd löpning 30'

"Driv-rulla-sprinta" 3 x 30m + 20m +30m vila: 2'

= 30m överdrivet långa steg + 20m rulla på "frihjul" + 30m full sprint

Distanslöpning 20'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 19

**2:7** - Inledande jogg 5'

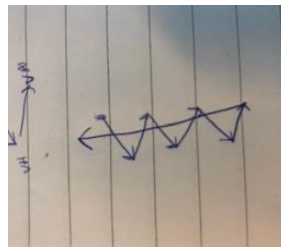
Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Knäböj totalt 15st av:

- 5 långsamma
- 5 snabba
- 5 knäböjshopp

3 set, vila:1'

Zick-zackhopp bakåt 6st + 10m rush framåt X 4



Sidosteg crossover (gärna uppför i backe)

4X12

Sprint i backe 4 x 30m vila:1-2'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 20

Löpning 15'

**2:8** - Inledande jogg 5'

Lätt uppvärmning 5' - excentriska vadpress, utfall.

Distanslöpning 20' hög fart! Ska vara utmanande

Rörlighet 5-10' - gärna huksittande, rotationer, höfter, baksida lår.

Stegringslopp/sprint 4x80m tempo: 85% i slutet av sprinten. Vila 2'

- tempot ökar allteftersom.

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

# 21

**2:9** - Inledande löpning 10'

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Jämfota zick-zackhopp i uppforsbacke 3x20 st. Mycket kraft!

Situps 100 st valfria (sneda, raka) Ej alla i en följd!

Plankövning:

- Sidoplanka på rak arm 15" Håll höften högt!
- "Vanlig" planka 30". Sträva efter en orubblig, stabil planka, genom att hålla hela kroppen spänd.
- Sidoplanka (andra sidan) 15" Höften högt!

Upprepa 5 gånger

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 22

Snabbhetsuthållighet 4 x 150m

- Tempo: 85% V: 2'

Jogg/nedvarvning 5'

**2:10** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll 2x15 - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Förflytningsövning:

- Enbenshopp (byt ben efter 20m) 40m
- indianhopp 40m
- Höga knän 40m

Alla tre i rad! Upprepa 2 gånger

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 23

Distansintervall 3x3' Hårt tempo! Vila: 30-60''

Jogg 5'

**3:1** - Inledande jogg 10'

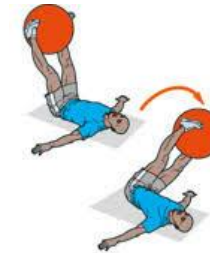
## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvh=på varje ben

### 24

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

- Armhävningar+skulderarmhävningar 12+12st x4
- Höga knän 30m+indianhopp 30m x 2
- Vindrutetorkaren 35st - magövning, liggandes på rygg med raka ben växlandes sida



Löplänk 5' lungt till snabbt tempo - öka farten varje minut

- Hoppsa-steg 2x 40m + 40m + 40m - sidled/"vanliga"/andra sidan. Ordentlig satsning i steget!
- Breda jämfotahopp 8st x 2 - zick-zack framåt
- Enbenshopp 30 x 2 hopp - 30 st med höger ben, 30 st med vänster ben.

Fartlek 15-20' - varierande tempo, upp till 3' i varje tempo, ca 2 gångpauser á 30" Se exempel på pass 1!



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 25

**3:2** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll 2x15 - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

OBS! idag även:

Knäböj 2x15 - djupa, vilket innebär lårbenet parallellt med underlaget.

Utfallsteg 2x10+10 pvb - 10 framåt och 10 bakåt!

Sidoplanka 4x10st à 5" - håll höften högt i fem lååångsamma sekunder, sänk mellan varje. Se bild!

Situps 3x15 - hela vägen upp till sittande

Fällkniv 3x15 - både underkropp och överkropp samtidigt upp.

Sneda situps 3x15 - ta ut hela rörelsen.

(gör gärna ett varv i taget, alltså 15 situps, 15 fällkniv, 15 sneda)

Löpning 25' jogg



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 26

**3:3** - Inledande jogg 2x4' vila: 1' gång

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Skuldergång i sidled 3x 40m (byt håll efter 20m)

Utfallshopp 3x20 - gärna rytmiska, = två studs på samma ställe innan ni byter ben

Jämfota sidohopp, 2 åt sidan+1 tillbaka 2x40m på varje sida.

- Händer på höften, satsning i sidled, två hopp i en riktning, ett hopp tillbaka osv...

Löpning 25' - joggtempo

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvm=på varje ben

# 27

**3:4** - Inledande löpning 1+2+3+4+5' Vila: 30'' gång mellan varje

Knäkontroll 2x15 - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

## Sommarträning 2021 - lägger grunden för en framgångsrik säsong!

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

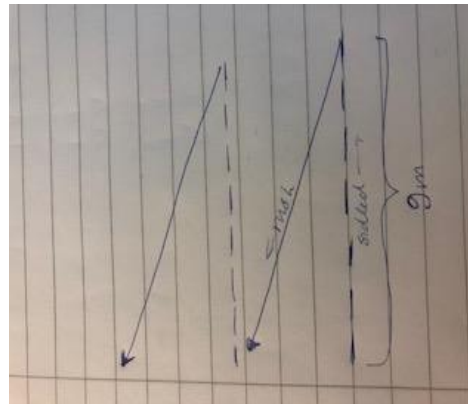
### 28

#### Figurhopp x 5

- 1 grodhopp - armar uppåt
- 1 utfallshopp höger fram
- 1 utfallshopp vänster fram
- 1 splithopp - benen ut åt sidan
- 5 tuckjump - knän upp mot bröstkorgen

#### Backrusher x10 (byt startriktning inför varje)

- 9 m sidledsförflyttning
- 9 m rush snett uppför i backe
- 9 m sidled
- 9 m rush uppför



Sprintarbete 4x 60 meter tempo: 85-90% vila:2'

Jogg 15' T3

**3:5** - Inledande jogg 15'

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvh=på varje ben

### 29

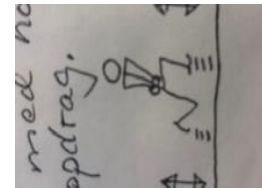
Sido-utfallshopp 3x12st - utgå från mitten, hoppa ut med ett ben åt sidan, tillbaka till mitten sedan åt andra sidan med det andra benet. Vila: 1'  
Höga knän 4x30m vila: 1'

Löplänk 5' - variera tempo, som en fartlek

Upphopp 3x 12 vila:1' - Händerna i underlaget/upp mot himmel

Utfallshopp 3x 15st pvh v :1' - sträva efter att dra upp knän högt i upphoppet

Löpning 20'



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 30

**3:6** - Inledande jogg 5'

Knäkontroll 2x15 - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

"Minutlöpning" 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 Vila: 1' gång - sammanlagd löpning 30'

"Driv-rulla-sprinta" 4 x 30m + 20m +30m vila: 2'  
= 30m överdrivet långa steg + 20m rulla på "frihjul" + 30m full sprint

Distanslöpning 20'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 31

3:7 - Inledande jogg 5'

Knäkontroll - **Juli**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, kosack och upphopp (se separat lista!)

Knäböj totalt 15st av:

- 5 långsamma
- 5 snabba
- 5 knäböjshopp

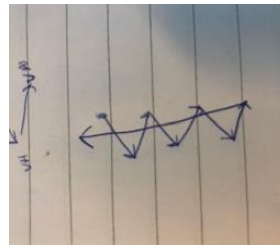
4 set, vila:1'

Jämfota zick-zackhopp bakåt 6st + 10m rush framåt X 6

Vila: 2'

Sidosteg crossover (gärna uppför i backe) 4X20st Vila: 2'

Sprint i backe 5 x 30m Tempo 85% vila:1-2'



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 32

Löpning 15'

**3:8** - Inledande jogg 5'

Lätt uppvärmning 5' - vader, höft

Distanslöpning 30' hård fart

Rörlighet 5-10' - gärna huksittande, rotationer, höfter, baksida lår, brösttrygg

Stegringslopp/sprint 5x80m tempo: 85-90% i slutet av sprinten. Vila 2'

- tempot ökar allteftersom.



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 33

**3:9** - Inledande löpning 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Jämfota zick-zackhopp i uppforsbacke 4x15 st. Mycket kraft!

Situps 100 st valfria (sneda, raka) EJ alla i en följd!

Plankövning:

- Sidoplanka på rak arm 5" Håll höften högt!
- "Vanlig" planka 15". Sträva efter en orubblig, stabil planka, genom att hålla hela kroppen spänd.
- Sidoplanka (andra sidan) 5" Höften högt!

Upprepa 6 gånger

Snabbhetsuthållighet 5 x 150m

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 34

- Tempo: 85% V: 2'

Jogg/nedvarvning 5'

**3:10** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Förflyttningsövning:

- Enbenshopp (byt ben efter 25m) 50m
- Hoppsasteg 50m
- Höga knän 50m

Alla tre i rad! Upprepa 2 gånger Vila:2'

Distansintervall 3x3' Hårt tempo! Vila: 30-60''

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 35

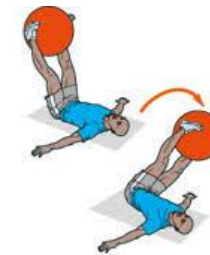
Jogg 5'

**4:1** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

- Armhävningar+skulderarmhävningar 12+12st x5
- Höga knän 25m+indianhopp 25m x 3
- Vindrutetorkaren 35st - magövning, liggandes på rygg med raka ben växlandes sida

Löplänk 5' lungt till snabbt tempo - öka farten varje minut



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvh=på varje ben

### 36

- Hoppsa-steg 3x 40m + 40m + 40m - sidled/"vanliga"/andra sidan. Ordentlig satsning i steget!
- Breda jämfotahopp 8st x 3 - zick-zack framåt
- Enbenshopp 30 x 2 hopp - 30 st med höger ben, 30 st med vänster ben. Satsning framåt!

Fartlek 15-20' - varierande tempo, upp till 3' i varje tempo, ca 2 gångpauser á 30'' Se exempel nedan:

- 2' jogg, 30'' gång, 2' löpning, 30'' lugn jogg, 2' löpning snabbt, 1' lugn jogg, 2' löp snabbt, 30'' gång, 2' löpning, 5' lugn jogg

**4:2** - Inledande jogg 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Knäböj 4x15 - djupa, vilket innebär lårbenet parallellt med underlaget.

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 37

Utfallsteg 3x10+10 pvb - 10 framåt och 10 bakåt!

Sidoplanka 4x10st à 5" - håll höften högt i fem lååångsamma sekunder. Se bild!

Situps 3x15 - hela vägen upp till sittande

Fällkniv 3x15 - både underkropp och överkropp samtidigt upp.

Sneda situps 3x15 - ta ut hela rörelsen.

(gör gärna ett varv i taget, alltså 15 situps, 15 fällkniv, 15 sneda)

Löpning 30' jogg



**4:3** - Inledande jogg 2x4' vila: 1' gång

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 38

Skuldergång i sidled 4x 40m (byt håll efter 20m)

Utfallshopp 4x20 - gärna rytmiska, = två studs på samma ställe innan ni byter ben

Jämfota sidohopp, 2 åt sidan+1 tillbaka 3x40m på varje sida.

- Händer på höften, satsning i sidled, två hopp i en riktning, ett hopp tillbaka osv...

Löpning 25' - joggt tempo

4:4 - Inledande löpning 1+2+3+4+5' Vila: 30" gång mellan varje

## Sommarträning 2021 - lägger grunden för en framgångsrik säsong!

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 39

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

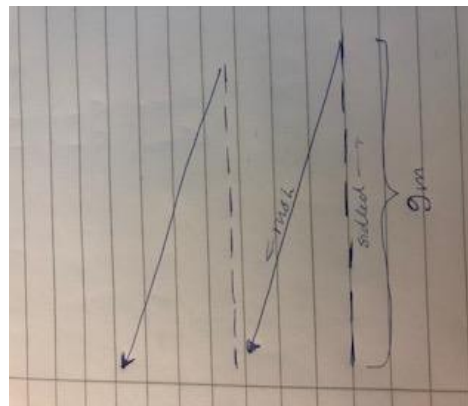
Figurhopp x 5

- 1 grodhopp - armar uppåt
- 1 tuckjump - knän upp mot bröstkorgen
- 1 utfallshopp höger fram
- 1 utfallshopp vänster fram
- 5 splithopp - benen ut åt sidan

Backrusher x12 (byt startriktning inför varje)

- 9 m sidledsförflyttning
- 9 m rush snett uppför i backe
- 9 m sidled
- 9 m rush uppför

Sprintarbete 5x 60 meter tempo: 85% vila:2'



## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 40

Jogg 15'

4:5 - Inledande jogg 15'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Sido-utfallshopp 3x12st - utgå från mitten, hoppa ut med ett ben åt sidan, tillbaka till mitten sedan åt andra sidan med det andra benet. Vila: 1'

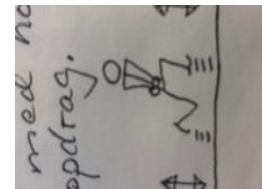
Höga knän 6x30m vila: 1'

Löplänk 5' - variera tempo, som en fartlek

Upphopp 4x 12 vila:1' - Händerna i underlaget/upp mot himmel

Utfallshopp 3x 15st pvb v :1' - sträva efter att dra upp knän högt i upphoppet

Löpning 20'





## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 41

4:6 - Inledande jogg 5'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

"Minutlöpning" 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 Vila: 1' gång - sammanlagd löpning 30'

"Driv-rulla-sprinta" 5 x 30m + 20m +30m vila: 2'  
= 30m överdrivet långa steg + 20m rulla på "frihjul" + 30m full sprint

Distanslöpning 20'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 42

4:7 - Inledande jogg 5'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

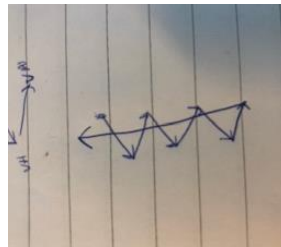
Knäböj totalt 15st av:

- 5 långsamma
- 5 snabba
- 5 knäböjshopp

4 set, vila:1'

Zick-zackhopp bakåt 6st + 10m rush framåt X 6

Vila: 2'



Sidosteg crossover (gärna uppför i backe) 4X20st Vila: 2'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 43

Sprint i backe 6 x 30m Tempo 80% vila:2'

Löpning 15'

4:8 - Inledande jogg 5'

Lätt uppvärmning 5' - vader, höft, ljumskar

Distanslöpning 30' hård fart

Rörlighet 5-10' - gärna huksittande, rotationer, höfter, baksida lår, brösttrygg

Stegringslopp/sprint 6x80m tempo: 85-90% i slutet av sprinten. Vila 2'

- tempot ökar allteftersom.

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30''=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 44

**4:9** - Inledande löpning 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Jämfota zick-zackhopp i uppforsbacke 4x15 st. Mycket kraft!

Situps 100 st valfria (sneda, raka) EJ alla i en följd!

Plankövning:

- Sidoplanka på rak arm 5" Håll höften högt!
- "Vanlig" planka 15". Sträva efter en orubblig, stabil planka, genom att hålla hela kroppen spänd.
- Sidoplanka (andra sidan) 5" Höften högt!

Upprepa 6 gånger

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

### 45

Snabbhetsuthållighet 8 x 150m

- Tempo: 85% V: 2'

Jogg/nedvarvning 5'

4:10 - Inledande jogg 10'

Knäkontroll - **Augusti**: Sidolyft, enbensböj, höftlyft, splitsquat och skridskohopp (se separat lista!)

Förflytningsövning:

- Enbenshopp (byt ben efter 25m) 50m
- Hoppsteg 50m
- Höga knän 50m

Alla tre i rad! Upprepa 3 gånger Vila:2'

## Sommarträning 2021 - *lägger grunden för en framgångsrik säsong!*

10'=10 minuter  
30"=30 sekunder  
20m = 20 meter  
pvb=på varje ben

# 46

Distansintervall 4x3' Hårt tempo! Vila: 1-1,5"

Jogg 5'

Sista passet! Bra kämpat!