# Sommarträning 2018

## Stöcke Volleyboll Vatten

### 1 – Gemensam fys 45-60 minuter.

### Samling kring Stöcke med omnejd, blandade dagar, tider och övningar. För ökad styrka, kroppskontroll, puls och snabbhet.

#### Vi skickar kallelse några dagar i förväg, kommer främst ligga kvällstid, blandade dagar och tider. Alla pass är frivilliga men ett ypperligt tillfälle att hålla igång under sommaren. Det är dessutom roligare att träna tillsammans!

### 2 – Långdistans 40-50 minuter.

### Löpning eller liknande uthållighetsträning (cykel, rullskidor mm. Kan även bytas mot fotboll, beach eller liknande). Ökad andhämtning och puls! Om du springer, sikta mot 8 km.

### 3 – Kortdistans 25-30 minuter.

### Löpning eller liknande där du får hög puls under kortare tid. Sikta upp mot 4-5 km om du springer. Om du vill byta ut detta pass finns det två alternativ nedan.

### a/

### Uppvärming: 6 min jogg + rörlighetsträning efter behov.

### Intervaller: 4x4 minuter. 4 minuter löpning högt tempo! 2 min vila mellan varje intervall.

### Nedvarvning: långsam jogg eller promenad.

### Det här är en tung intervall!

### b/

### Uppvärmning: 6 min jogg + rörlighetsträning efter behov

### Intervaller: 15/15. Sprint 15 sekunder, vila 15 sekunder. I 10-15 minuter. Försök hålla ett högt tempo samtliga 20-30 intervaller!

### Nedvarvning: Lugnt tempo, gå el jogga.

### Glad sommar! Hoppas vi ses 😊

