



Uppvärmning 10min

Kondition / Styrka (Hopp x2 Löp x2 80m)

- Jämfotahopp 8st / x2 (Gå tillbaka till startpunkt)
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Växelhopp 8st / x2 (På stället , så högt man kan hoppa rakt upp)
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Enbens hopp 8st / x2 (På stället , Högt Knä)
- Vila 1 minut
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Jämfotahopp 8st / x2 (Gå tillbaka till startpunkt)
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Skridskohopp 8st / x2 (Gå tillbaka till start punkt)
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Jämfotahopp Baklänges 8st / x2 (Gå tillbaka till startpunkt)
- Löpning 80m X2 (vila 15sek)
- Vila 5-10 min (Aktiv vila Jogg + stretch)
- Runda 2. Se ovan avsluta med nedjogg + stretch



Uppvärmning 10min

Ben / Spänst

- Grodhopp 10st
- Rotationshopp 10st
- Grodhopp baklänges 8st
- Enbenshopp (På stället , Högt Knä) 8st / x2
- Växelhopp 10st

Styrka

- Armhävning (Normala, rak kropp) 15 st
- Situps 15 st
- Armhävning (Spindelmannen) 12 st
- Rygglyft (Upp 2 sek, Vila 2 sek) 15 st
- Situps (Raka ben i luften) 15 st
- Armhävning breda armarna långt ut 8 st

Detta görs i 2 st varv

Ex.

Ben/Spänst + Styrka

Aktiv vila = jogg 5-10 minuter

Ben/Spänst + Styrka

Nedjogg 5-10 minuter



Uppvärmning 10min

- Sträcka 400m – 700m 5 st
- Vila 2,5 min
- Styrka enligt program 1 (bara styrkedelen – inte löpning)
- Sträcka 400m – 700m 5 st
- Vila 2,5 min

Nedjogg + stretch



Uppvärmning 8 min

- Löpning i 35- 45 minuter (65-75% av max)

Löpning skall ske utan stopp – är ni behov av att stanna så sänk farten men stanna ej

Nedjogg + stretch



Veckoplanering – Egen träning sommar 2022 P-08

Måndag	Träningsprogram 1
Onsdag	Träningsprogram 2
Fredag	Träningsprogram 3
Söndag	Träningsprogram 4

Detta är endast exempel på hur veckan kan se ut. Men det är viktigt att ni får vila mellan passen.

Kom ihåg att ni tränar för egen del och inte för någon annan.... Desto mer fokus du lägger på träningen och övningen ju bättre effekt kommer du att få.

Det är alltid lättare att träna ihop med någon! Så bjud med föräldrar, syskon eller en lagkompis.

Tillsammans blir vi starka!

Lycka till!