**Sommarträning SK IRON Dam**

*Syfte med perioden: att behålla samt förbättra kondition och styrka.***Vecka 27-31**

*Pass 1) Löpning 35-45 minuter + styrkepass.
Pass 2) Uppvärmning 8-10 minuter (enkel joggning, cykel eller dylikt) + fartlek 20-30 min*

*(Fartlek = springa med mycket varierande hastighet i kuperad terräng, från lätt joggning till löpning nästan max fart. Ex.vis fort uppför och saktare nedför och på slätten)*Förslag på styrkeövningar

Ladda ner appen: ”daglig workouts” och kör ett lämpligt program eller välj bland övningarna nedan.

Spänstträning *(Viktigt med vila 30 sek mellan varje set, 90 sek mellan varje övning!)
• 2 set, 6 reps Jämfotahopp rakt fram
• 2 set, 6 reps/ ben Enbents hopp rakt fram***Viktigt att knäna går ”rakt över fötterna” när man landar.**

Knäböj med kroppsbelastning / Air squat

3 set x 12 rep. Vila 30 sek / set

Stå upp med ungefär axelbrett avstånd mellan fötterna. Håll nu ryggen så rak som möjligt samtidigt som du böjer på benen så mycket att lårbenen ligger i horisontalt läge. Pressa nu upp kroppen ifrån detta läge.  Tänk på att hela fotsulan skall vara i kontakt med golvet under hela rörelsefasen.

Burpee

3 set x 8 rep. Vila 30 sek / set

En Burpee är en kombinationsövning som består av en armböjning och ett upphopp.

1. Börja stående och böj på benen ner till sittposition och sätt händerna i underlaget framför dig.

2. Hoppa nu bak med benen till armböjningspositionen där kroppen ska bilda en rak linje från axlar till hälar.

3. Gör sedan en armböjning och hoppa därefter tillbaka till sittposition.

4. Från sittpositionen hoppar du sedan direkt upp i ett upphopp med armarna som leder upp över huvudet.

Utfallssteg med armpress

Stå upp med benen ihop och med en boll i händerna in till bröstet. Fall fram på ena benet med bibehållen hållning samtidigt som du pressar fram armarna med bollen rakt fram från kroppen. Håll kvar armarna tills du pressar tillbaks kroppen till utgångsläget. Upprepa nu rörelsen på andra benet. Upprepa 6 ggr per ben.

Sidoutfall med armpress

2 set x 10 rep. Vila 30 sek /set

Stå upp med benen parallellt och med en boll i händerna vid bröstet. Gör nu ett sidoutfall samtidigt som du pressar armarna rakt ut. Pressa dig nu tillbaka till utgångspositionen, dra in armarna och fall ut på andra benet och pressa återigen ut armarna.

Tänk på att låta knäna peka över tårna och att hålla ryggen rak under hela övningens gång.

Plankan med upp- och nedgång

3 set x 12 rep. Vila 30 sek /set

Ställ dig på underarmarna och på fötterna och var rak i kroppen. Spänn de inre magmusklerna för att förhindra svank i ländryggen. Gå nu upp på raka armar och ner igen om vartannat. Byt också den arm du lyfter först.

Tänk på att motverka svanken genom att spänna de inre magmusklerna och vara platt på övre ryggen genom att aktivera skulderbladsmusklerna.

Höftlyft

3 set x 12 rep. Vila 30 sek /set

Ligg på ryggen med armarna längs sidan och med benen uppdragna mot rumpan. Lyft nu höften så långt upp det går genom att kontrahera rumpan.