**Sommarträning 2013 för F00/01**



Här nedan följer sommarprogrammet som gäller denna sommar, ni kommer att få tre pass att göra varje vecka. Passen är snabbhet, uthållighet samt koordination + styrka. Delar av passen för snabbhet och uthållighet varierar från vecka till vecka, så håll koll!

Ni väljer själva när ni genomför passen men se till att vänta minst 24 timmar emellan.

Alla som ska med till Partille tränar inte passen för vecka 27, ni får tillräckligt med träning där ändå. ☺

När ni tränar, se till att sträcka på kroppen, bak med axlarna, sug in naveln och spänn bålen.

Vid skador eller andra problem som gör att ni inte kan köra programmen, hör av er så får ni andra övningar.

*Har ni frågor så kan ni alltid höra av er till Amanda via telefon eller mail.*

**Telefon:** 073 356 65 79

**Mail:** [amanda.strid@hotmail.com](mailto:amanda.strid@hotmail.com)

**Kör hårt!** ☺

**SNABBHET**

**Uppvärmning**

Jogg 10 minuter

Rörlighet 5 övningar

Plankan 2x30sek vila: 30sek *(spänn kroppen, sug in naveln och försök vara så rak som möjligt i kroppen)*

Höga knän 3x20m, de två första omgångarna med armarna rakt upp.

Hälkick 3x20m

Sidolöpning 1+1x30m

Sidohopp 1+1x20m

Koordinationshopp 1 ben - 1+1x20m

Koordinationslopp 3x40m@70-80% av maxfart med gångvila

**Vecka 26**

6x40m@90% av max med gångvila

**Vecka 27**

4x40m@90% av max med gångvila.

4x20m@100% med 1 min vila mellan varje lopp.

**Vecka 28**

6x60m@90% av max med gångvila.

**Vecka 29**

3x60m@90% av max med 2min vila mellan varje lopp.

4x20m@95% av max med 1min vila mellan varje lopp.

2x10m@100% med 1 min vila mellan varje lopp.

**Vecka 30**

4x10m@100% med 1 min vila mellan varje lopp.

4x40m@90% av max med gångvila.

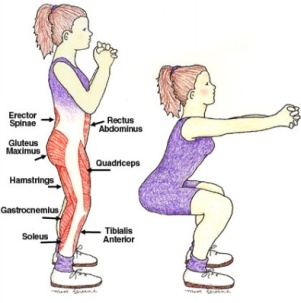
2x60m@90% av max med 2 min vila mellan varje lopp.

**Vecka 31**

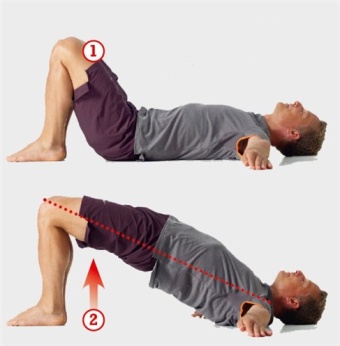
8x20@100% med 1 min vila mellan varje lopp.

**Styrka efter löpningen**

**Benböj 10st** *(stå axelbrett, spänn bålen, gå ner så långt ni kan utan att kroppen faller framåt, se till att knät är i linje med foten)*



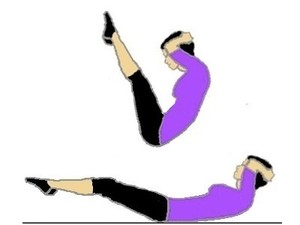
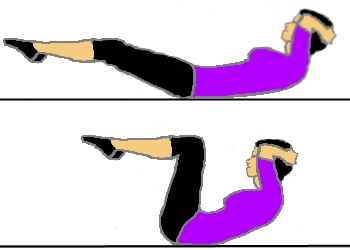
**Höftlyft 2x10st** *(spänn mage och rumpa, pressa upp höften)* Ha kontroll, kör långsamt!



**Utfallssteg 2x16st** *(spänn mage och rygg, gå ner tills knät är i 90 grader)*



**Fällkniv 10st** *(spänn bålen, jobba med magen, ha gärna armarna rakt upp och inte som på bilden)* Ni väljer själva om ni gör alt 1 eller 2.

**Nedjogg 5 min + stretch**

**UTHÅLLIGHET**

**Uppvärmning**

Jogg 10 min

Rörlighet 5 övningar

Plankan 2x30sek vila: 30sek *(spänn kroppen, sug in naveln och försök vara så rak som möjligt i kroppen)*

Höga knän 2x20m

Baklängeslöpning 2x20m

Koordintionslopp 3x60m@70% av max med gångvila

**Vecka 26**

15min av 15sek@70% av maxfart + 45sek jogg

**Vecka 27**

10min av 15sek@80% av maxfart + 45sek jogg.

Vila 5min.

5min av 20sek@70% av maxfart + 40sek jogg.

**Vecka 28**

10min av 15sek@80% av maxfart + 45sek jogg.

Vila 5min.

10min av 20sek@90% av maxfart + 40sek jogg.

**Vecka 29**

15min av 15sek@80% av maxfart + 45sek jogg.

Vila 5min.

10min av 20sek@90% av maxfart + 40sek jogg.

**Vecka 30**

20min av 15sek@80% av maxfart + 45sek jogg.

**Vecka 31**

25min av 20sek@90% av maxfart + 40sek jogg.

**Efter löpningen:**

Utfallssteg 2x16st

Tåhävningar 2x20st

Fällkniv 10st

**Nedjogg 5 min + stretch**

**KOORDINATION + STYRKA**

*(Se till att hålla en så god teknik som möjligt under alla övningar, vila gärna lite emellan övningarna om ni behöver det)*

**Uppvärmning**

Jogg 10 min

Rörlighet 5 övningar

Armhävningar 10st

Plankan 3x30sek vila: 30sek *(spänn kroppen, sug in naveln och försök vara så rak som möjligt i kroppen)*

Höga knän 3x20m

Hälkick 3x20m

Sidolöpning 1+1x30m

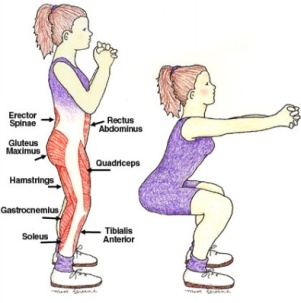
Sidohopp 1+1x20m

Skridskohopp 10st

Indianhopp 2x20m

Baklängeslöpning 2x20m

**Benböj 2x10st** *(stå axelbrett, spänn bålen, gå ner så långt ni kan utan att kroppen faller framåt, se till att knät är i linje med foten)*



**Enbenböj 2x10st/ben** *(gå ner så långt du kan men ha fortfarande kontroll på knät)*



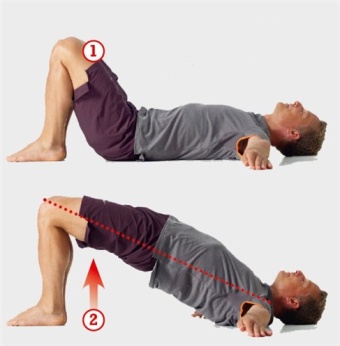
**Tåhävningar 2x20st** *(gå upp och ner på tå, gå så högt du upp du kan)*



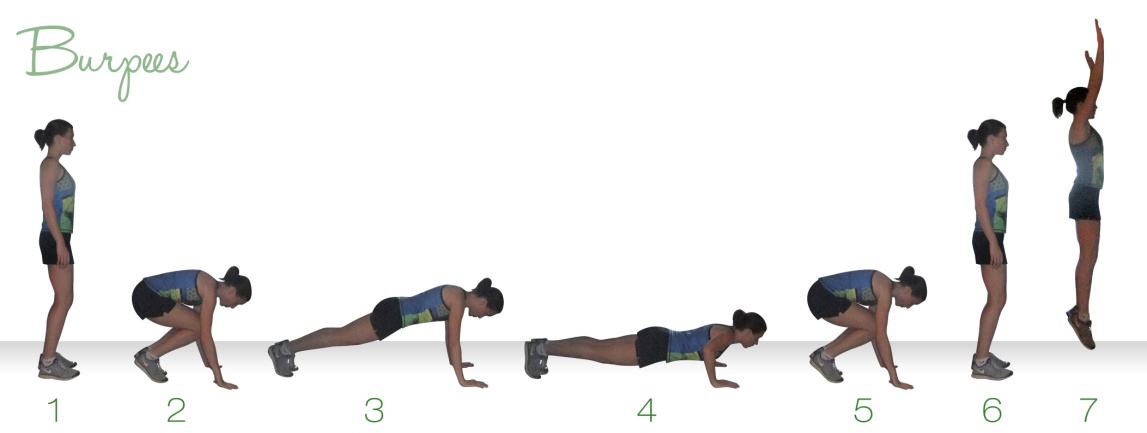
**Utfallssteg 2x20st** *(spänn mage och rygg, gå ner tills knät är i 90 grader)*



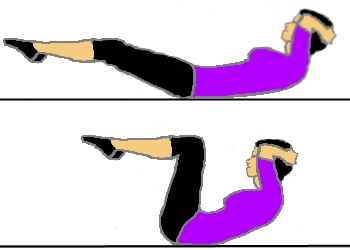
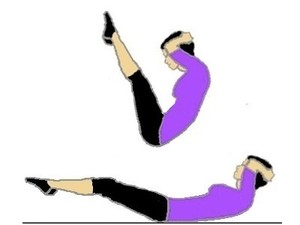
**Höftlyft 2x10st***(spänn mage och rumpa, pressa upp höften)* Ha kontroll, kör långsamt!



**Burpees 10st** (armhävning + upphopp i ett)



**Fällkniv 2x10st** *(spänn bålen, jobba med magen, ha gärna armarna rakt upp och inte som på bilden)* Ni väljer själva om ni gör alt 1 eller 2.



**Plankan 3x30sek** vila:30sek *(spänn kroppen, sug in naveln och försök vara så rak som möjligt i kroppen)*

**Stretcha!**