

# Sommarträning



3 pass per vecka. Alltid minst 1 dag löpvila mellan pass 2 och 3.

**Pass 1: 40 min löpning**, ca 50% av max. Du ska känna att du blir varm och får upp pulsen, tempot är lugnt om du kan prata fritt med någon samtidigt som du springer.

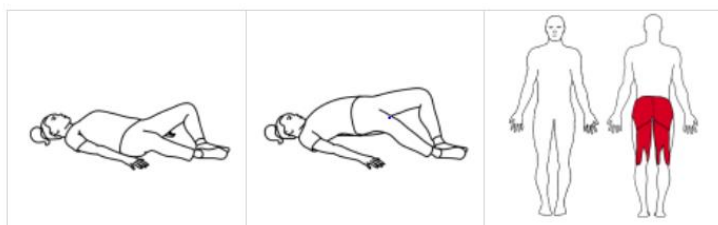
Efter löppasset gör du följande övningar

## 1. Draken med tåhäv



Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva eller vattenfylld PET-flaska intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tappar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen. Genomför 3\*8 repetitioner/ben.

## 2. Diamantformade utåtroterade höftlyft



Ligg på rygg. Placera fotsulorna mot varandra. Lyft upp höften så högt du kan och sänk långsamt ned igen. 3\*10 repetitioner.

## 3. Armhävningar 3\*10 st. Prova att göra dem på tå.

#### 4. Sammandragen plank



Stå på alla fyra med händerna på en rulle (går lika bra utan rulle) med tår och knän i golvet. Aktivera mag- och ryggmuskulatur innan du lyfter knäna ca 10 cm upp från underlaget. Stabilisera kroppen och håll positionen 30 sekunder. Vila. Utför totalt 4 ggr

**Pass 2: 2-minutersintervaller.** Börja med löpuppvärmning 10-15 minuter så att du känner dig ordentligt förberedd och varm. Därefter 6\*2 min fart + 1 min aktiv vila mellan varje intervall. När intervallerna är klara- jogga ner 10 min.

**Förklaring av intervall:** Farten skall vara så pass hög att det inte känns helt bekvämt. Du ska kunna hålla samma fart under alla intervaller- om du måste sänka farten så har du sprungit för fort. Ca 85 % av max, tänk dig att du kan säga enstaka ord till en kompis som du springer med.

**Förklaring av aktiv vila:** Gång eller lätt jogg.

**Pass 3: Korta intervaller:** Uppvärmning 15 min, under de sista 5 minuterna inkluderar du korta fartökningar. Intervallerna är 2\* (10\*20 sek sprint + 40 sek gång). Jogga ner 10 min.

Förklaring av intervallerna:

Upprepa 10 gånger: 20 sek. HÖG fart 95-100 % av max, du ska inte kunna prata + 40 sekunder gång.

Jogga lugnt i prattempo i 5 minuter

Upprepa 10 gånger: 20 sek. HÖG fart 95-100 % av max, du ska inte kunna prata + 40 sekunder gång.