

Träningschema sommar 2018

Varje dag:

Planka 5 minuter (Eller så länge man klarar), välj en tidpunkt som passar.

Tandborstning kväll, stå på vänster ben och morgon höger ben

Pass1

- 10 minuter Uppvärmningslöpning tempo ~ 6:00-5:30 / min
- Lätt stretch
- Intervaller
 - 70/20 x 4
 - 40/20 x 10
 - 70/20 x 2
 - 40/20 x 6
- Hälgång 50 meter
- Tågång 50 meter
- Gå på utsida fot 50 meter
- Gå på insida fot 50 meter
- Utfallssteg 50 meter
- Enbenshopp 50 meter vänster och 50 meter höger
- Grodhopp 50 meter

Förklaring:

70/20 = Löpning 70-75% av maxlöpning i 70 sekunder vila (gå) 20 sekunder

40/20 = Löpning 75-80% av maxlöpning i 40 sekunder vila 20 sekunder

Tips:

Mät upp hur långt det är mellan lyktstolpar för att slippa ha koll på klocka när ni springer och gör fysdelen. 70/20 kanske är löpning 6 stolpar och vila 1 osv. Utfallssteg kanske är mellan två stolpar...

Pass 2

- Lätt uppvärmning 10 minuter
- Fys: kör igenom nedanstående övningar 3 gånger
 - Planka 2 minuter
 - Armhävningar x 20
 - Situps x 30
 - Dips x 20
 - Sittande benlyft x 30
 - Rygglyft x 30
 - Squats x 30
 - Tåhävningar x 50
 - Hamstringlyft x 20 per ben (ligg på skuldror och lyft rumpa högt med en fot i marken)
 - Sidoplanka 1 min vänster och 1 min höger
 - Snurra boll runt huvud x 30 (Ligg på mage och för en boll runt huvud med raka armar, byt håll efter 15).
 - Underarmscurl x 100 (knyt händer och öppna hander till max, knyt dom igen osv).
- Lätt nedvarvning 5-10 minuter

Pass 3

Leta reda på en relativt brant backe alternativt trapp. Det skall ta ca 30 sekunder att ta sig upp i max löpning.

- Uppvärmning lätt löpning 10 minuter
- Lätt stretch
- Back/trappträning
 - o Löpning max uppför backe ca 30 – 40 sekunder
 - o Gå ned för backe/trapp vänta med nästa löpning till dess att du är redo att ge max
 - o Ny löpning på max
 - o 16 löpningar uppför
- Nedvarvning – lätt löpning 5-10 minuter
- Utfallshopp på stället x 20
- Situps x 30
- Squats x 30
- Utfallshopp på stället x 20
- Situps x 30
- Squats x 30