

## Egenträning pre-season 2023 Storvreta IBK P09

Två pass om ca 30 minuter varje vecka, plus en "fritt-val" aktivitet på minst 30 minuter. Med "fritt-val" menas till exempel en aktivitet med familjen eller kompisar, fotboll, volleyboll, tennis, padel, ett löppass i skogen eller en snabb promenad på stranden. Anpassa styrketräningen till din egen nivå, gör det du klarar av, inte mindre!

### Träningspass 1: (måndag, tisdag eller onsdag):

1. Uppvärmning: Jogga lugnt eller gå snabbt i 5 minuter
2. 6 x Korte intervaller
  - a. Spring allt du orkar i 30 sekunder
  - b. Jogga lugnt i 2 minuter
3. Styrketräning med kroppsvikt. (1-2 minuter vila mellan set)
  - a. 10 - 20 armhävningar (3 set)
  - b. 10 - 20 upphopp (3 set)
4. Stretcha och varva ned i fem minuter

### Träningspass 2: (fredag, lördag eller söndag):

1. Uppvärmning: Jogga lugnt eller gå snabbt i 5 minuter
2. 3 x Långa intervaller
  - a. Spring i jämnt högt tempo i 3 minuter
  - b. Jogga lugnt i 3 minuter
3. Styrketräning med kroppsvikt. (1-2 minuter vila mellan set)
  - a. Plankan i 30-60 sekunder (3 set)
  - b. 15 - 30 knäböj (3 set)
  - c. 10 - 20 situps (3 set)
4. Stretcha och varva ned i fem minuter

Träningslogg: (Bocka av genomförda pass och ta med denna på uppstarten i augusti)

Vecka nr	Träningspass 1	Träningspass 2	Fritt val
26 (26 juni)			
27 (3 juli)			
28 (10 juli)			
29 (17 juli)			
30 (24 juli)			
31 (31 juli)			
32 (7 augusti)			
33 (14 augusti)			