Fysträning vecka 50-51-52

I Hudiksvall **(och för all del Gnarp**)

**Löpträning** (*förslagsvis runt Lillfjärden*) – pass 1: Löpning i hög fart (”riktig löpning med tryck på varje steg”) 4 min – vila 3 min – löp 4 min – vila 2 min – löp 4 min – vila 3 min – löp 4 min

Pass 2: Löpning med 1 minuts vila mellan varje pass – 5 – 4 – 3 - 2 – 1 minut

**Styrketräning** med pass 1: kettlebell-pass eller corepass (eller bägge) alternativt boxning (boxercise)

Pass 2 – rent styrkepass i gymet med knäböj 3 x 8, bänkpress 4 x 5, frivändning (för de som kan) 4 x 6. I övrigt – stort fokus på övningar ni kan för axlar, mage/rygg och ben

**Upplägg:**

Man genomför 3 pass enl ovan – beroende på vart man befinner sig i sin träning. Några av er kör bägge löp-passen och det ena av styrkepassen – några andra gör tvärtom. Spelare som är på väg tillbaka efter skada bör köra alla 4 passen varje vecka

**Fysträning vecka 50-51-52**

I Södra Hälsingland (**Ljusne och Alfta)**

**Löpträning utomhus** – pass 1: Löpning i hög fart (”riktig löpning med tryck på varje steg”) 4 min – vila 3 min – löp 4 min – vila 2 min – löp 4 min – vila 3 min – löp 4 min

Pass 2: Löpning med 1 minuts vila mellan varje pass – 5 – 4 – 3 - 2 – 1 minut

**Löpträning inomhus** (*Höghammarhallen*) – 100-metersintervaller – jobba 3 & 3 om man är så många – löp halva varvet var i kontringstempo – 2 vilar alltid och en springer.. 2 x 15 min med en en-minuts vila i mitten.

Alternativ till denna löpning är någon av utomhuspassen ovan

**Styrketräning** med pass 1: rent styrkepass i gymet med knäböj 4 x 5, bänkpress 4 x 5, frivändning 4 x 6. I övrigt – stort fokus på övningar ni kan för axlar, mage/rygg och ben

Pass 2 – kettlebell-pass eller corepass (eller bägge) alternativt boxning (boxercise)

**Genomförande:**

Man genomför 3 pass enl ovan – beroende på vart man befinner sig i sin träning. Några av er kör bägge löp-passen och det ena av styrkepassen – några andra gör tvärtom.