## Sommarträning 2015

Hej!

Under sommaren är det bra om du fortsätter att träna kroppen. Vi kör gemensam träning två dagar i veckan i juni och i augusti (kolla kalendern på hemsidan). Måndagar kör vi konditionsövningar och löpstyrka. På onsdagarna kör vi mer styrka för ben och bål (magen och ryggen). De pass vi kör finns att hämta i den här mappen. Då kan du träna på egen hand om och när du vill.

Alla pass är uppbyggda så du kan träna på ett sätt som ger dig själv bra träning. Tycker du det är för tungt, minska på tiden för en övning eller gör färre repetitioner. Tycker du det är för lätt – kör längre tid eller fler repetitioner. Du väljer själv.

Två/tre pass per vecka är en bra rytm. Du kan variera mellan löpstyrka och passen för ben och bål. Vårt tips till träning ser ut så här:

1. Börja varje pass med en ordentlig uppvärmning. Det finns två olika förslag att välja på.
2. Därefter kör du ett av passen (i varje pass finns text och skisser på hur övningarna ska göras och hur du bör vila mellan övningarna)
3. Avsluta med en att jogga ned 3 -5 minuter och gör en lätt streching

Gör du det noga så tar en träning cirka en timme totalt inklusive uppvärmning, nedjogg och stretching.

Vill du köra ett kortare pass gör det också bra. Gör uppvärmningen på samma sätt men kör en cirkel eller kortare tider per övning.

Såklart kan du träna på många andra sätt också – gör sådant du gillar och mår bra av.

Hursomhelst kommer vi att vara starka till säsongen börjar ☺!!

Kör så det ryker!!

Hälsningar

/tränarna