

Sommarträning 2021 P06/07

HITTA GÄRNA NÅGRA KOMPISAR OCH GENOMFÖR TRÄNINGEN DÅ DET ÄR ROLIGARE ATT KÖRA IHOP OCH DET OCKSÅ ÄR LÄTTARE ATT PUSHA SIG OCH KOMPISARNA.

Pass 1 och pass 2 ska du göra minst en gång varje vecka. Pass 3 och 4 är valfria men bra att göra.

Du kan gärna träna passen 1 och 2 två gånger varje vecka.

Övningar för dynamisk rörelse samt skadeförebyggande styrketräning finns i separata dokument.

## Pass 1 – Snabbhet

UPPVÄRMNING 10 MINUTER LÖPNING + DYNAMISK RÖRLIGHET (**GÄLLER ALLA PASS!**)

SPRINTTRÄNING I BACKE. HITTA EN LÄMPLIG BACKE. SPRING CA 15-30 M UPP. GÅ NER. UPPREPA 8 GGR. (Använd t ex stenar eller kottar för att hålla koll på hur många varv du gjort)

VILA 3 MIN.

RSA (REPEATED SPRINT ABILITY)-TRÄNING DENNA SPRINT ÄR MED VÄNDNING, SÅ SPRING 20 M OCH SEDAN GÖR EN SNABB VÄNDNING OCH SPRING TILLBAKA 20 M. VILA I 30 SEK OCH UPPREPA DETTA 5 GGR.

ÖKA MED 1 VARV/VECKA.

NEDVARVNING CA 10 MIN LUGN LÖPNING.

## Pass 2 - Intervall

UPPVÄRMNING 10 MINUTER, LÖPNING + DYNAMISK RÖRLIGHET (**GÄLLER ALLA PASS**!)

TA MED TELEFONEN. LADDA HEM APPEN *RUNKEEPER* (GRATIS) STÄLL IN DEN PÅ 4 MIN.

STARTA PÅ LÄMPLIGT STÄLLE. GÅ I 4MIN, SPRING ALLT VAD MAN HAR I 4MIN. VÄND OCH GÅ TILLBAKA I 4MIN OCH SPRING ALLT VAD MAN HAR I 4MIN. MAN BÖR HA KOMMIT TILLBAKA TILL DÄR MAN STARTADE.

2ST RUNDOR SKA GENOMFÖRAS. PASSET TAR 32MIN.

SPARA ER LÄNGD PÅ RUNKEEPER VIA EN SCREEENSHOT. FÖR ATT SE OM NI KOMMER LÄNGRE NÄSTA GÅNG.

## Pass 3 - Löpning

LUGN LÖPNING I PRATTEMPO CA 5-6 KM LÖPNING ELLER 30-45 MINUTERS LÖPNING. AVSLUTA MED DYNAMISK RÖRLIGHET.

## Pass 4 - Styrka

UPPVÄRMNING 10 MINUTER, LÖPNING + DYNAMISK RÖRLIGHET (**GÄLLER ALLA PASS**!)

VÄLJ UT 5 ÖVNINGAR UR HÄFTET SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING GENOMFÖR DESSA MED 3 SET OM 15 REPETITIONER. SISTA SETET KAN MAN KÖRA TILL MAX.