



Sommarprogram Trångsunds damlag 2015

Måndag: tema: Löpning, Kondition

- Uppvärmning 10-15 min, 2-3 km lugn löpning
- Lång löpning, 30-40 min, 5-6 km löpning i 80-90% av max
- Stretching

Tisdag: tema: Styrketräning

-Se program (bifogat)

Onsdag: Löpning, Kondition

- uppvärmning 10-15 min
- 5 x 500 m med 2-3 min vila mellan
- 2 km låg fart som nedjoggning

Torsdag tema: Styrketräning

- Se program (bifogat)

**Fredag:
LEDIGT**

**Lördag:
LEDIGT**

**Söndag:
LEDIGT**

Detta program innebär träning minst 4 dagar i veckan. Variera mängden om ni vill och kör 3 pass en vecka och fem nästa, byta dagar går också bra men lägg inte samma tema två dagar på raken. **Ett pass tar ca 1 timme av er lediga tid! Det kan det vara värt att investera i.** All träning skall avslutas med stretching. Som alltid, under den egna träningsperioden, är det den egna viljan och attityden som styr dig framåt mot vår gemensamma återstart i augusti. Hårt eget arbete betalas alltid tillbaka i din egna personliga utveckling. Träna gärna tillsammans med era barn eller kompisar, de här övningarna klarar även de av.



Styrkeprogram

Uppvärmning

Uppvärmning 10-15 min, 2-3 km lugn löpning

Uppvärmning rörlighet

Draken

Du kan ha klubban i händerna framför dig. I nedersta läget ska du bilda en rak linje från fotknölen (på benet som är i luften) till örat så att du formar ett T sett från sidan. Gör klart alla repetitioner på ett ben innan du byter.

Utfall 1 och 2

Klubban ska ha kontakt med korsryggen, mellan skulderbladen och baksidan av huvudet genom hela övningen (1). Kör vartannat ben och byt plats på händerna efter hälften av repetitionerna. Utfall med raka armar med tårna i luften på främre foten (2). Gör klart alla repetitioner på den här sidan innan du byter plats på fötterna.

Draken
8/ben



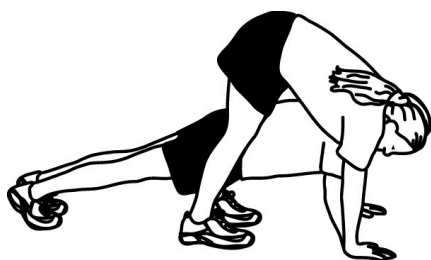
Utfall 1
10/ben



Utfall 2
10/ben



Masken 8 st



Gå framåt med armarna så långt du kan utan att face-planta. Ha benen raka hela tiden och ta korta steg genom att bara röra fötterna.

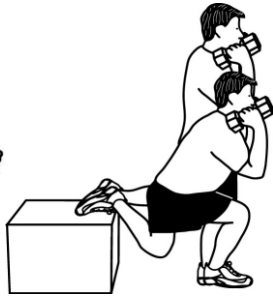
Ben

Kör alla övningar i en följd utan att vila. Vila 1 minut mellan varven.

Knäböj



Enbensknäböj



Utfall gå framåt



Armhäv + upphopp



ex. 10 reps/ben ex. 10 reps/ben

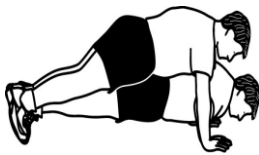
Vecka

- 1 3 varv x 10 repetitioner/övning
- 2 3 varv x 12 reps/övn
- 3 4 varv x 10 reps/övn
- 4 4 varv x 12 reps/övn

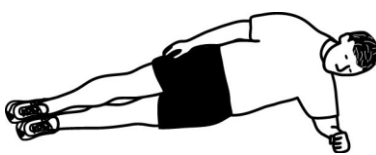
Core och överkropp

Kör alla övningar i en följd utan att vila. Vila 1 minut mellan varven.

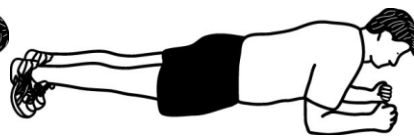
1. Armhävningar



2. Sidplankan



3. Plankan



Vecka

- 1 3 varv x 20 repetitioner/övning/sek
- 2 3 varv x 20 reps/övn/sek
- 3 4 varv x 25 reps/övn/sek
- 4 4 varv x 30 reps/övn/sek

Kondition

| | | |
|------------------------------------|--------------|----------|
| <u>Sprinter med stationer</u> | <u>vecka</u> | 1 3 varv |
| B: Upphopp | | 2 4 varv |
| C: Armhävning | | 3 5 varv |
| D: Upphopp + armhävning (varannan) | | 4 6 varv |

Ett varv!

A-B-A-C-A-D-A med övningar vid varje linje

A-B-A-C-A-D-A bara löpning, nudda linjen

(Full fart på löpningen!)

Vila 1 minut mellan varven.

