

Egenträning sommar 2023

Bakgrund:

4-5 pass i veckan. Kombinera styrka, snabbhet & uthållighet.

Helg är helg även på sommarlovet så då är vi träningslediga.

Måndagar explosivitet/snabbhet när kroppen är utvilad efter helgen.

För er som kör gym kan ni byta ut tisdagens och torsdagens pass mot ben samt överkropp på gymmet, se lite förslag längst ned.

Måndag:

Snabbhet. Hitta en backe på ca 50-100 meter. Värm upp 10-15 minuter.

- Börja med max-sprintar rakt uppför backen, 5 st med ca en minuts vila emellan.
- Vila 3-4 min.
- Samma som innan men kör 10 upphopp så högt du kan innan varje sprint.
- Vila 3-4 min
- 10 sprintar med start baklänges, börja med ryggen mot målet, de 5-6 första stegen tar du baklänges innan du vänder dig om och sprintar max uppför backen. Försök att vänd varannan gång höger och varannan vänster.

Tisdag:

Styrka ben/bål

5 varv av:

- 20 Squats
- 15 upphopp
- 10 (på varje ben) bulgarian squats
- 10 benlyft (ligg på rygg, raka ben som lyfts upp och nästan ner till mark)
- 15 benspark (som benlyft men pendla benen upp och ner, ena upp andra ner)
- 20 situps

Onsdag:

Snabba passet

4 varv så fort som möjligt

- 15 burpees
- 20 alternerade utfallsteg
- 25 sit-ups

Avsluta med 15 – 20 min lätt jogg.

Torsdag:

Överkropp

5 varv av:

- 20 armhävningar
- 15 kålmask
- 10 diamanten

- 10 burpees
- 15 rygglyft
- 20 situps

Fredag:

Uthållighet – 4x4

Värm upp 10 min, sedan 4 varv av:

- 4 minuter löpning 85 – 95% av max
- 2 minuter aktiv vila (lätt jogg)

Avsluta med 5-10 minuter nedjoggning och lugn stretching

För er som kör gym, här kommer tips på övningar:

Ben: Knäböj, utfall med hantlar, bulgarian squats, utfall åt sidan med hantlar, boxsquat, frontböj, ryggbänk (ett ben i taget och rak rygg så aktiveras baksida/rumpa) benlyft i maskin, brett mellan fötter.

Överkropp: Militärpress, hantelpress, marklyft, hantellyft fram och sida (axlar), situps med viktplatta, bänkpress, frontrodd med skivstång.