



EGEN SOMMARTRÄNING UNDER V 27-30 2021

**FÖR ATT DU SKALL HÅLLA IGÅNG I SOMMAR
FÖRESLÅR VI FÖLJANDE TRÄNINGSPASS VARJE
VECKA UNDER JULI MÅNAD.**

**1) LÖPPASS – DISTANS 45-60 MINUTER I ETT TEMPO
PÅ 5:30-6:00 MINUTER/KILOMETER – STRETCHA
EFTERÅT**

**2) LÖPPASS – INTERVALL – UPPVÄRMNING CA 10
MINUTER DÄREFTER 30 SEKUNDERS
BACKINTERVALLER PÅ 80-85% AV MAXKAPACITET.
JOGGA NERFÖR. 5 X 3 INTERVALLER MED 3
MINUTER VILA MELLAN – STRETCHA EFTERÅT**

**3) STYRKEPASS – STATIONSTRÄNING 8 X 3
STATIONER MED 3 MINUTERS VILA. (SE STATIONER
PÅ MEDFÖLJANDE BLAD)**



Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10

Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20

Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

Registrera din träning med nedanstående koder:

LD – Löpning distans

LI – Löpning Intervall

ST – Styrketräning

NAMN:



Lämna in till tränarna när vi samlas i augusti igen



STYRKETRÄNINGSPASS

SOMMAR 2021

VARJE STATION KÖRS 30 SEKUNDER, ELLER MER, BYTE TILL NÄSTA GENOMFÖRS PÅ 15 SEKUNDER VILKET INKLUDERAR VILA. EFTER 8 STATIONER 3 MINUTERS VILA DÄREFTER UPPREPAS PROGRAMMET 2 GÅNGER TILL, DVS 3 TOTALT.

KOM IHÅG ATT VÄRMA UPP MED 5-10 MINUTER LÖPNING SAMT AVSLUTA MED STRETCH.

PASSET GENOMFÖRS 1 GGR/VECKA UNDER SOMMAREN





SIT-UPS – 30 SEKUNDER

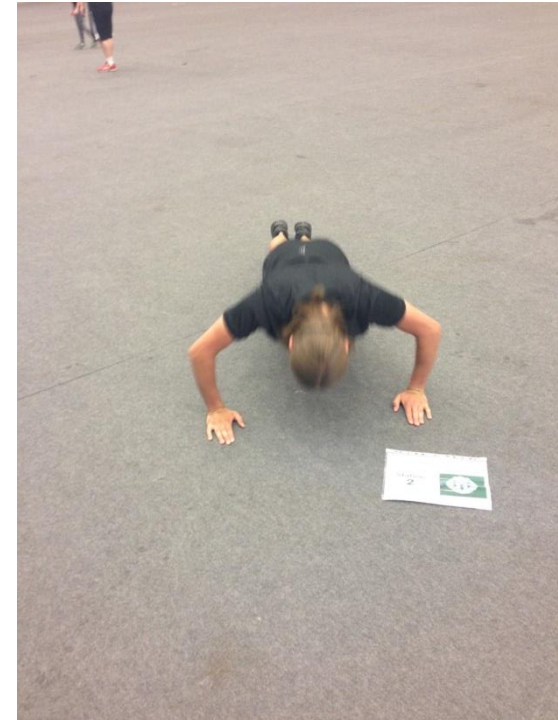
Station 1





ARMHÄVNINGAR – 30 SEKUNDER (OM TUNGT – STÅ PÅ KNÄ)

Station 2

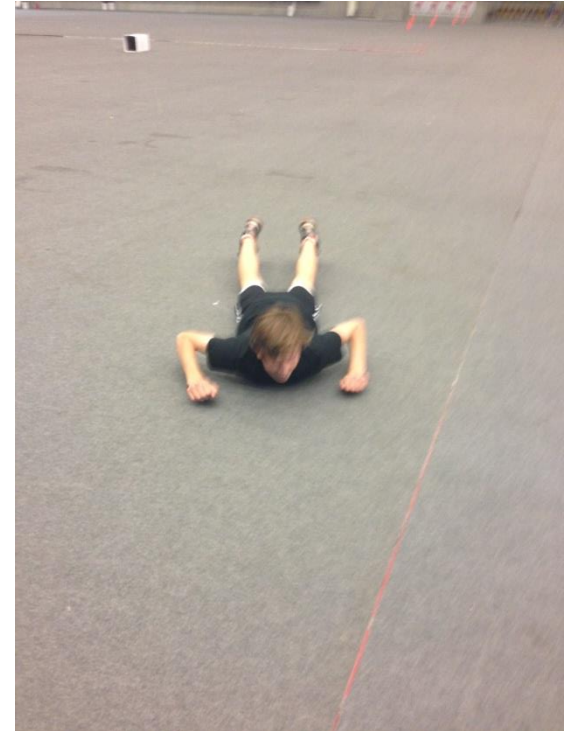




RYGGLYFT – 30 SEKUNDER
(TÅR I MARKEN, LYFT ÖVERKROPP,
DRA TILLBAKA ARMAR, SÄNK,
UPPREPA)

Station

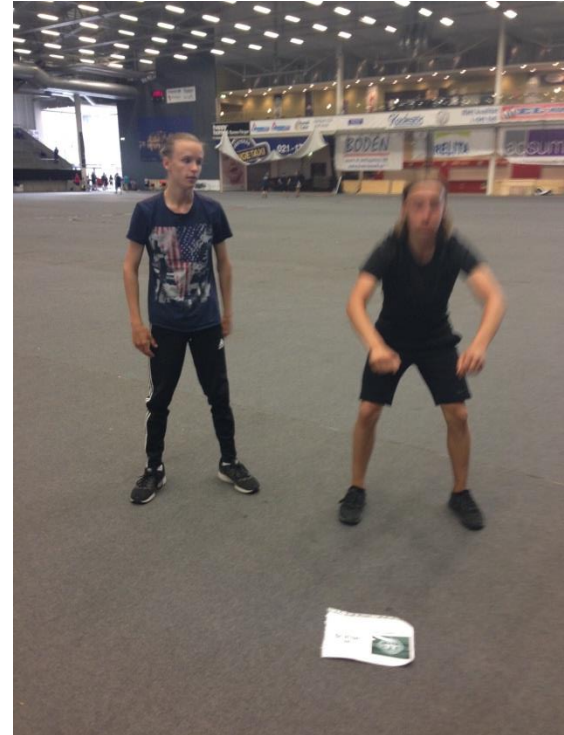
3





**BENBÖJ 90 – 30 SEKUNDER
(RAK RYGG, BÖJ BENEN TILL 90
GRADERS VINKEL I KNÄ, UPPREPA)**

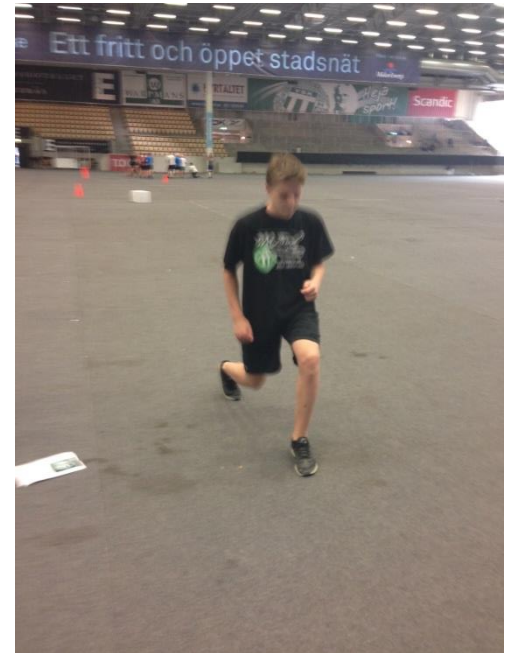
Station 4





Station 5

**UTFALLSSTEG – 30 SEKUNDER
(RAK RYGG, STIG FRAMÅT, BÖJ
FRÄMRE BEN TILL 90 GRADERS
VINKEL I KNÄ, UPPREPA MED NÄSTA
BEN)**





**PLANKAN – 30 SEKUNDER
(RAK KROPP, FÖR HÅRDARE
ANSTRÄNGNING, LYFT ETT BEN
FRÅN MARKEN)**

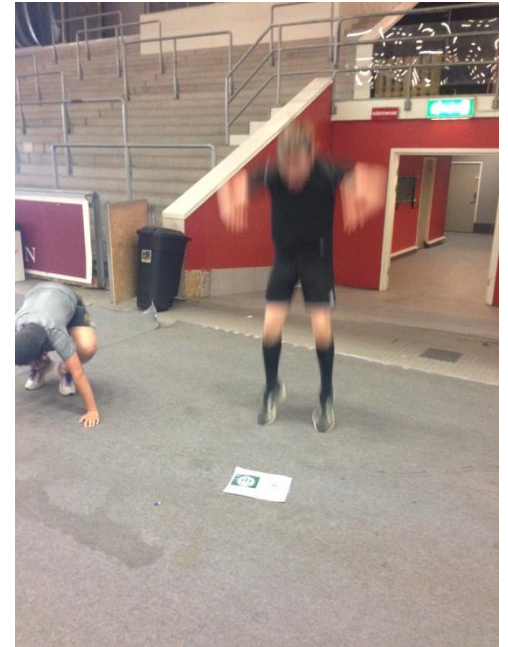
Station 6





Station 7

**BURPIES – 30 SEKUNDER
(STARTA I ARMHÄVNINGSSTÄLLNING.
GÖR ARMHÄVNING, FÖLJT AV
UPPHOPP, NED I ARMHÄVNING,
UPPREPA)**





TRICEPS HÄVNING – 30 SEKUNDER
(TIPS: OM DET EJ FUNGERAR PÅ
MARK, HITTA EN STOL SOM STÖD.
RAKA BEN, FINGRAR FRAMÅT)

Station 8

