



# Träningsprogram VIF Dam sommar 2023

Alla passen är uppbyggda så att man kan träna var man en är ...så inga undanflykter 😊

Optimalt är att man kör 2 pass/vecka.

Alla pass ska innehålla konditionspass.

Träningen byggs upp enligt följande:

- Uppvärmning 7 minuter + rörlighet
- Intervallträning
- Styrkeövningar
- Nedjogg + rörlighet

## Intervallträning

Välj ett av intervallpassen

1. Spring 30 sekunder, vila 15 sekunder – 6 upprepningar

Fart: 70 % av maxfart

Kör 3 serier och vila 2,5 minuter mellan serierna.

2. Spring 20 sekunder, vila 20 sekunder – 6 upprepningar

Fart: 75-80 % av maxfart

Kör 3 serier och vila 3 minuter mellan serierna.

3. Spring 10 sekunder

Vila 30 sekunder

Spring 20 sekunder

Vila 30 sekunder

Spring 30 sekunder

Vila 30 sekunder

Spring 20 sekunder

Vila 30 sekunder

Spring 10 sekunder

Fart: 80-85 % av maxfart

Kör 3 serier och vila 3 minuter mellan serierna.

## Styrkeövningar med kroppen som belastning

Välj 6-8 övningar från styrketränningsprogram, är ni osäkra på hur övningen ska göras så finns tyck på ”visa video” i dokumentet.

Lycka till och kör hårt!