

P09 - Program för individuell jul- och nyårsträning

Nu tar vi träningsuppehåll men det betyder inte att vi bara kan äta skumtomtar och titta på Netflix. För att bibehålla eller förbättra formen under det gemensamma träningsuppehållet så vill vi ledare att ni följer programmet nedan under ledigheten, minst 2 löppass i veckan + styrkeövningarna. Har ni möjlighet att köra flera så är det bra.

Det är 2 löppass, passen inleds alltid med lätt jogging och aktiveringsövningar.

Ni får dela upp styrkepassen i valfritt under veckan.



Löpning

Träningspass 1 – joggingrunda 5-8 km

- Jogging 5 minuter
- Aktiveringsövningar
- **Joggingrunda:**

Minst 5 km i valfritt tempo, (tempo så att ni inte behöver stanna).

Träningspass 2 – intervaller x 5

- Jogging 10 minuter (För att bli riktigt varm i musklerna)
- Aktiveringsövningar
- **Intervaller:**
 - 1.Spring 20 s i högt tempo, jogga i 20 s, upprepa 5 st gånger
 - 2.Vila 3 minuter
 - 3.Upprepa punkt 1 och 2, 5 st gånger



Aktiveringsövningar innan löpningen:

Utfall

10 st per ben framåt och 10 st per ben bakåt.

Hoppa landa

10 upphopp per ben. Landa på ett ben och håll balansen.

Styrkeövningar per vecka –

Armhävningar

100 st (Dela upp valfritt per dag)

Situps

100 st (Dela upp valfritt per dag)

Nordichamstring

20 st per gång och 2 gånger per vecka

