**Träningsprogram sommar 2014**

Glöm inte att jogga ner och stretcha efter varje pass

**Pass1**

Uppvärmning 10min

1. Snabbafötter 6ggr/övning ca 30sek vila (lägg ut åtta klubbor med ca 30-40cm i mellan.)

* Starta strax bakom klubbor avsluta med ryck ca 10m
* Starta med ryck ca 10m före klubbor avsluta med sabba fötter.

1. Starter 6\*15m (3st på knä, 3st vänd med ryggen mot löpriktning) vila ca 60sek
2. Löpning 6km
3. Utfalls hopp växla ben 3\*45sek
4. Skridskohopp 3\*45sek
5. Utfallshopp samma ben 3\*30sek /ben
6. Sitt 90grader 10sek 3st upphopp sitt 90 grader 3\*60sek

**Pass2**

Uppvärmning 10 min

Cirkelträning arbete 45 sek vila 15sek 4 varv

1. Armhävningar
2. Upphopp
3. Situps
4. Enbensböj (totalt 2gg/ben)
5. H-hund
6. Sitt 90grader
7. Sneda sittups (armbåge till diagonal knä)
8. Chins alt omvända armhävningar

**Pass3**

Uppvärmning 10min med hopprep

Intervall träning

Alt1 Långintervall 4min(1km) arbete\*6, 2min vila

Alt2 70/20 (70sek arbete/20vila) 2\*15min, ca3-4 min vila

Alt3 20/10 (20sek arbete/10vila) 2\*15min, ca3-4min vila

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
| V27 | Pass1 | Pass2 |  | Pass3 alt1 |  | Pass1 |  |
| V28 | Pass2 | Pass3 alt2 |  | Pass1 |  | Pass2 |  |
| V29 | Pass3 alt3 | Pass1 |  | Pass2 |  | Pass3 alt1 |  |
| V30 | Pass1 | Pass2 |  | Pass3 alt2 |  | Pas1 |  |