Sommarträning 2020

**Gör detta 2gg/vecka, så kommer hösten att bli mycket roligare!**

Jogga (15 min) ex. vis ett varv runt spåret

Jogga, gå, jogga, spark i bak, höga knän, hoppa sida åt båda håll, baklänges. Jogga och rör på armarna-framåt och bakåt, gå och gör 10st utfallssteg 5st/ben.

Intervallträning (30min) gör gärna detta tillsammans med någon kompis

4 x 1 min, 1 minuts vila mellan, byt håll efter varje löpning.

6 x 30 sek, 30 sek vila mellan, byt håll efter varje löpning.

8 x 15 sek, 30 sek vila mellan, byt håll efter varje löpning.

Snabbhet (15 min)

Snabba fötter i *5m*, öka steglängd och fart upp till totalt 20m.( 8 ggr.)

Jämfotahopp med hög knän i 5m + start upp till totalt 20m. (8 ggr.)

Styrka

Knäböj 30st, armarna rakt fram, Utfall 2 x 15st/ben

3D övning: Armarna rakt upp, böj dig framåt ner mot ena foten, 90% tyngd på stödbenet, det andra benet håller bara balansen. 20st/ben.

3 x 15st armhävningar, 3 x 15st situps, 3 x 15st rygglyft

3 x 15st rörlig planka (ben), 3 x 15st rörlig planka (armar)

Hoppa hopprep:

6 x 10 sekunder snabba hopp, maxfart, 10 sek vila mellan

(10 sek hopp, 10 sek vila, 10 sek hopp osv…) Upprepa detta 3 gånger!

**Lycka till! Tänk på att ni gör det för er egen skull och laget!**

**Jag tar gärna emot MMS som bildbevis när ni har gjort ert pass! 0733-351555.**