

Träningsprogram Sommaren 2018

Uppvärmning (15 min, jogga 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)

4 x 1 min, 1 minuts vila mellan.

6 x 30 sek, 45 sek vila mellan.

8 x 15 sek, 30 sek vila mellan.

Snabbhet (15 min)

Snabba fötter i 5m, öka steglängd och fart upp till totalt 20m. (6 ggr.)

Jämfotahopp i 5m + start upp till totalt 20m. (6 ggr.)

Styrka

Knäböj 20st, armarna rakt fram.

3D övning: Armar rakt upp, böj dig framåt ner mot ena foten, 80% tyngd på stödbenet, det andra benet håller bara balansen. 20st/ben.

3 x 10st armhävningar

3 x 10st situps

3 x 10st rygglyft

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 detta för er egen skull och laget!