

Här kommer de pass som vi kört på försäsongsträningen. Det går så klart bra att byta övningar mellan passen, men alla pass ska vara uppbyggda med uppvärmning, fys, pannben och nedvarvning/stretch. Det tar cirka en timme om man är effektiv och vi rekommenderar minst två pass i veckan. Som uppvärmning till alla pass kan man köra en kilometers löpning.

Fys- jobba 45 sekunder och vila 15, kör två varv

1. Knäböj med pinne overhead
2. Utfallsgång framåt, rotation med pinne över främre benet
3. Enbenshopp i kvadrat. Höger 90 grader, vänster 90 grader, fram och bak. Kör vartannat ben.
4. Benfällning. Nudda golvet med en häl i taget samtidigt som du behåller svanken i marken.
5. Bäckenyft
6. Sumoknäböj, tårna pekar snett utåt.

Pannben- så många varv som möjligt på 10 minuter

- Löpning cirka 400 meter
 - 10 situps
 - 10 armhävningar
 - 10 rygglyft med klubba/pinne
 - 20 hopprep jämfota
-

Fys- jobba 45 sekunder och vila 15, kör två varv

1. Enbensknäböj
2. Utfallssteg bakåt
3. Tvåbenshopp, fram, bak, höger, vänster
4. Plankan
5. Bäckenyft med sidorörelse, ben in/ut
6. Sidliggande benlyft

Pannben- backintervall

- Starta fem meter innan backen.
 - Spring fram mot backen och gör en vändning precis innan slutningen.
 - När du kommer tillbaka till startpunkten så vänder du igen och springer hela vägen upp för backen.
 - Gå/småjogga ner för backen
 - Ett varv är löpning 3 minuter och vila 2 minuter.
 - Kör 3 till 5 varv.
-

Fys- jobba 45 sekunder och vila 15, kör två varv

1. Knäböj med klubba, två och två
2. Utfall i sidled med klubba/pinne
3. Upphopp med knuff två och två. Byt platser efter 45 sekunder och kör samma övning igen.
4. Planka med handklapp två och två
5. Draken på samma ben, byt efter halva eller kom ihåg vilket ben du körde till nästa varv.
6. Stående bensving, byt efter halva eller kom ihåg vilket ben du körde till nästa varv.

Pannben- så många varv som möjligt på 6 minuter

- Löpning 400 meter
 - 10 bicepscurl
 - 10 tricepsdips mot bänk
 - 10 boll/skivdips till overhead
-

Fys- jobba 45 sekunder och vila 15, kör två varv

1. Knäböj + raka armar och upp på tå
2. Utfallssteg bakåt
3. Skridskohopp i sidled
4. Sidoplanka
5. Bäckenyft med en fot i marken
6. Enbensstående längdskidåkning

Pannben- så många varv som möjligt på 8 minuter

- Löpning 400 meter
 - 10 armhävningar
 - 10 frog situps
 - 10 supermanlyft
 - 10 burpee 0,5
-

Fys- jobba 45 sekunder och vila 15, kör två varv

1. Knäböj med pinne overhead
2. Utfall med rotation över främre benet
3. Utfallshopp, snabba fötter och landa på ett ben
4. Sidoplanka
5. Bäckenyft
6. Sidliggande benlyft

Pannben- så många varv som möjligt på 8 minuter

- 400 meter löpning
 - 10 rygglyft med pinne
 - 20 hopprep jämfota
 - 10 tricepsdips
 - 10 kriss-kross, armhävningssposition och höger hand på vänster axel och tvärtom
-

15-15 intervall, kan köras i stället för pannben

- Sätt ut en kona
- Gör en maxlöpning i 8-10 sekunder, sätt ut den andra konan.
- Sedan ska man löpa mellan konorna på 15 sekunder och ett varv ser ut så här

- Löpning 15 sekunder
- Vila 15 sekunder
- Löpning 15 sekunder
- Vila 15 sekunder
- Löpning 15 sekunder
- Vila 15 sekunder
- Löpning 15 sekunder
- Vila 15 sekunder
- Löpning 15 sekunder
- Vila 1 minut mellan varven
- Kör mellan 7 och 10 varv

Lycka till

Coach

