

Här kommer några träningstips för den som vill sköta sin fysträning på egen hand under sommaruppehållet. Sätt gärna ihop egna pass med övningar från de olika rubrikerna och var inte rädd för att prova dig fram för att hitta en bra utmaning.

Löpning alt powerwalk

Löpning 3 till 5 kilometer är ett lagom avstånd att börja med. Bestäm gärna innan vilken kilometertid ni vill uppnå och följ upp det. Ett riktvärde att börja med är 5 minuter per kilometer.

En snabb promenad/powerwalk på cirka en timme är ett bra pass, som nästan allt funkar att genomföra överallt. Sträva efter ett jämnt tempo, gärna med en liten tempoökning på slutet

Intervall

Pyramidintervall kan utföras i stället för eller i kombination med vanlig slät löpning. Bifogar ett förslag på upplägg, men prova gärna andra variationer på längd och fart. Man väljer själv hur länge man ska vila mellan intervallerna, det som är viktigt är att det är samma vilotid mellan alla intervaller.

Sträcka	200 m	300 m	500 m	1000 m	500 m	300 m	200 m
Tid	01:00	01:30	02:30	05:00	02:30	01:30	01:00

Korta intervaller är vanligtvis mellan 30 och 90 sekunder långa och man bör ligga på 90-95 % av sin maxbelastning. Kör mellan tolv och tjugo stycken intervaller och jobba dubbelt så länge som du vilar. Exempelvis så kör man löpning 40 sekunder och vilar 20. Detta upprepar man femton gånger.

Tabata

Man jobbar 20 sekunder och vilar 10 i 8 set. För att hålla tiden kan man ladda ned timers från nätet eller tabata-låtar från Spotify. Här kommer några förslag på övningar att köra och du känner säkert igen dem från våra träningar. Kombinera gärna fler olika i ett pass.

Squats, brazzar/mountainclimber, halva burpees, kryssset, situps, superman, utfallssteg vartannat ben fram armarna rakt upp, jägarvila 90 grader, snabba fötter och sedan har vi ju givetvis plankan 😊.

Balansövningar

Till sist blir det några balansövningar som även stärker bålen. Tänk på hållningen, axelbrett mellan fötterna och upp med bröstet.

- Djupa squats, upp på ett ben.
- Draken, armarna rakt fram, fäll överkroppen och ett ben i taget bakåt.
- Sumohopp, bakåt och framåt.
- Bensvaj, ett ben i taget.
- Knästående, ett ben i taget fram, helst utan att dutta i foten.
- Roterar höft ut/in, ett ben i taget.

Lycka till

Coach

