

Sommarträning och uppstart.

Under sommarledigheten vill vi att killarna tränar individuellt enligt nedan för att vara väl förberedda inför hösten.

Vecka 28 - 29

Löpning 3 gånger/veckan (mån, ons, lör) i ca 30-40 min eller 3-5 km per tillfälle.
Tänk på att värma upp ca 10 min och avsluta träningen med lite styrkeövningar.

Styrkeövningar:

Plankan 3x1 min (vila 20 sek.)

Upphopp 20 st.

Utfallssteg 20 st./ben

Situps 2x30 st.

Armhävningar 2x20 st.

Vecka 30 - 32

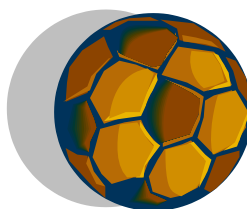
Måndag: Uppvärmning, sedan mät upp en sträcka på 150-160m spring 80% av maxfart, 7-10ggr.

Onsdag: Uppvärmning, sedan något kortare sträcka 120-130m spring 70% av maxfart i lätt uppförsbacke, 7-10ggr.

Lördag: Löpning 3 km bra tempo + styrkepasset ovan.

Ha gärna en boll tillgänglig för att träna lite teknik och är ni på hemmaplan, åk ner till Lugnet och kör.

Försök att genomföra detta, framförallt för er egen skull. Vi kan inte kolla er (tänker inte göra det heller) men de som tjänar på det är ni till hösten. Den 10 augusti har vi bokat in PIP-test för hela truppen.



//Ledarna