

# Sommarträning FAIK Dam

## Pass 1

Uppvärmning 15 min löpning/cykel/cross trainer

- **Hängande frivändning** 3 x 8-12 (Hängfrivändning)
- **Knäböj** 3 x 8-12 (Knäböj/Squat)
- **Marklyft** 3 x 8-12 (Marklyft/Deadlift)
- **Utfall Framåt/sida** 3 x 8-12 /ben (Utfall/sidoutfall med skivstång)
- **Benpress** 3 x 8-12 (Benpress i maskin)

## Pass 2

Uppvärmning 10 min Cross trainer

- **Militärpress** 3 x 8-12 (Axelpress från bröstet)
- **Bänkpress** 3 x 8-12 (Bänkpress / Bench press)
- **Latsdrag** (smala till breda) 3 x 8-12 (Latsdrag i dragmaskin)
- **Rotator cuff** 3 x 10/arm/övning (Höga inåt-/utåttrotationer  
Stående inåt-/utåttrotationer)
- **Roddrag** 3 x 8-12 (Sittande rodd i dragmaskin)
- **Stående rodd** 3 x 8-12 (Stående rodd i diagonalläge)
- **Rygglyft** 3 x 8-12 (Ryggresningar)
- **Planka med benlyft** 8 x 20/10sek

## Pass 3

Uppvärmning 5-10 min löpning och 5 min hopprep

- **Knäböj i Smithmaskin**, långsamt ned – explosivt upp 3 x 8
- **Vadpress/tåhäv**, sittandes och ståendes 3 x 15
- **Plyobox** (kontroll på kroppen vid varje hopp)
  - Upphopp, landa på bägge fötter, 12st
  - Upphopp, landa på en fot, 2 x 6 / ben
  - Nedhopp, landa på bägge fötter, 12st
  - Nedhopp, landa på en fot 2 x 6 / ben
  - Nedhopp, landa på bägge fötter, spänsthopp uppåt, 10st
  - Nedhopp, landa på bägge fötter, spänsthopp framåt, 10st
  - Nedhopp, landa på en fot, spänsthopp uppåt, 2 x 3 / ben
  - Nedhopp, landa på en fot, spänsthopp sida, 2 x 3 / ben

## Pass 4

Uppvärmning 10-15 min upp- och nedjogg

- **Backintervaller**, minst 20 min. Använd er av de ställen vi varit på under vinter/vår.

## Pass 5

Uppvärmning 10-15 min upp- och nedjogg

- **Flacka korta intervaller**
  - 6 x 200m vila 60s, 6 x 100m vila 30s, 6 x 50m vila 15sAnvänd lyktstolpar som står med ca 25m mellanrum

## Pass 6

- **Tempodistans**
  - 1km jogg
  - 3-4km löpning
  - 1km jogg
- **Tabata**
  - Springa på stället 8 x 40/20sek