**Fysträning sommarprogram**

**Pass 1. Konditionsträning 50 min**

*Uppvärmning 10 min*

* Lugn joggning/cykling där intensiteten ökas allt eftersom.

*Intervaller 20-25 min*

* 30s X 6reps, vila 15 s mellan varje rep= 4,5 min

2 min vila

* 20s X 8reps, vila 10s mellan varje rep= 4 min

2 min vila

* 10s X 10reps, vila 5s mellan varje rep= 2,5 min

*Avslutning*

* 10m sprint, 30 s arbete, vila 1 min X 4varv= 6 min

*Nedvarvning/stretch 10-15 min*

* Avsluta passet med lätt joggning och stretch

**Pass 2. Styrka 45 min**

Cirkelträning med 8 övningar 45sek aktiv/15sek vila x 3 varv

*Uppvärmning 10 reps/övning*

* Knäböj med händer ovanför huvudet
* Utfallssteg
* Rotation med överkroppen
* Sida-sida med raka armar ovanför huvudet
* Hamstringssträck

*Cirkel 45s/15s vila x 3 varv*

1. Utfallshopp
2. T-push ups
3. Diagonallyft på knä
4. Upphopp
5. Dips (på stol/bänk)
6. Sit-ups (armbåge till knä)
7. Burpees
8. Sidoplankan

*Stretch/rörlighet 15 min*

**Pass 3. Spänst/bålstabilitet**

*Uppvärmning 10 reps/övning*

* Knäböj med händer ovanför huvudet
* Utfallssteg
* Rotation med överkroppen
* Sida-sida med raka armar ovanför huvudet
* Hamstringssträck

*Spänst*

*Hitta en backe med bra lutning som är ca 15-20 meter*

* *Jämfotahopp x3 vändor (ca 8-10 hopp varje vända)*
* *Enbenshopp x3 vändor (ca8-10 hopp varje vända)*
* *Jämfotahopp bakåt x3 vändor (ca8-10 hopp varje vända)*
* *Utfallshopp x3 vändor (ca8-10 hopp varje vända)*

*Bålstabilitet*

* Fällkniven 3x20reps
* Sneda situps 3xMax (så många du orkar med bra teknik)
* Diagonallyft på knä (Hitlers hund) 3x20reps
* Jorden runt (liggande på mage) 3x20

Stretch/rörlighet 10-15 min

* Framsida lår
* Baksida lår
* Vader
* Insida lår
* Sätesmusklerna

**Pass 4 intervaller max syreupptagning**

Intervaller med fokus på att öka den maximala syreupptagningsförmågan. Cykel eller löpning.

*Uppvärmning 10 min*

* Lugn joggning/cykling där intensiteten ökas allt eftersom.

*Intervaller*

* 4x4 min intervaller med 3 min vila. Varje intervall bör genomföras med 90-95% intensitet. Samma tempo bör kunna hållas genom alla intervaller. Vilan genomförs aktivt med låg belastning för att undvika att bli stum när intervallen drar igång igen.

*Nedvarvning 5 min*

* Avsluta passet med lätt joggning/cykling för att få bort mjölksyra.