

# Sommarträning 2022 - GIF P08

Vecka	26	27	28	29	30	31
Löpning minst 30 min						
Fysprogram 30 min						
Knäkontroll						
Bollkontroll minst 30 min						

Mjuka upp kroppen	2min
Snabba steg på stället	20sek
Mjuka upp kroppen	2min
Snabba steg på stället	20sek

## Fysprogram 3 varv

<b>Armhävningar</b>	45sek
Vila	15sek
<b>Situps</b>	45sek
Vila	15sek
<b>Sidoplanka</b>	25sek
<b>Sidoplanka</b>	25sek
Vila	10sek
<b>Hopp 1 ben, sidled</b>	25sek
Vila	5sek
<b>Hopp 1 ben, fram/bak</b>	25sek
Vila	5sek
<b>Hopp 1 ben, sidled</b>	25sek
Vila	5sek
<b>Hopp 1 ben, fram/bak</b>	25sek
Vila	5sek
<b>Planka</b>	45sek
Vila	15sek
<b>Burpies</b>	45sek
Vila	15sek
<b>Benböj med boll</b>	45sek
Vila	1min

Stretchning	3min
-------------	------

**Värm alltid upp ordentligt.**

**Variera gärna och byt ut enstaka övningar då och då om du känner för det.**

**Kör gärna med en kompis eller familjemedlem!**

## Armhävningar

Variera armhävningarna genom bredare och smalare avstånd mellan händerna.

Stå på knäna om du behöver för bättre teknik.

## Situps

Känn efter vilka muskler som jobbar - variera.

Du kan också hålla benen i luften och "cykla" .

Se då till att inte ha skuldrorna i golvet.

## Sidoplanka

Ligg på underarm och armbåge. Rak i kroppen.

Sträck andra armen rakt upp. Håll höften rak.

Blir det för lätt kan du häva höften upp och ner.

## Hopp 1 ben

Lägg en strumpa eller liknande på golvet att ha som markering att hoppa över.

Håll kroppen rak - stolt hållning, ingen häl i golvet.

## Planka

Statisk planka alternativt med knäuppsdragningar.

Se till att kroppen är rak - höften i linje, inga bananer åt något håll. Stå på knä om du inte orkar.

## Burpies

Ordentliga upphopp, med sträckta armar och ner med hela kroppen på golvet. I övrigt får du variera hur du känner för dagen.

## Benböj med boll

Håll en boll med sträckta armar rakt över huvudet.

Gör benböj så djupa du kan utan att fälla ryggen eller armarna framåt.

Det går givetvis alldeles utmärkt att träna mer. Se det här som en grund för att bibehålla kondition och styrka över sommaren. Det viktiga är att du kontinuerligt rör på dig och att du ser till att anstränga dig så att kroppen får jobba. Ett tips är att sprida ut passen över veckan så att du inte sparar dem till helgen. Och ha kul när du tränar. Det ger alltid bättre resultat!