

Träningschema sommaren 2024

Tänk på att alltid inleda varje pass med ca 7 minuters lugn uppvärmning.

Dag 1 & Dag 2 är obligatoriska, Dag 3 är frivilligt men tänk på att all träning i sommar gör säsongen enklare och bättre. Självklart går det bra att träna mer om man vill.

Tänk på!!

- Vila är alltid aktiv vila (innebär att man rör sig genom att gå)
- Man tävlar bara mot sig själv, sätt ett tempo så att du klarar hela passet
- Återhämtningstempo innebär att man springer i väldigt lugnt tempo. Det ska aldrig vara "jobbigt"

V25

Dag 1: Innebandyträning på sommarträningen / Alternativt 3 kilometer löpning om du inte kan komma

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 1 minut vila 40 sekunder X 10

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

V26

Dag 1: Innebandyträning på sommarträningen / Alternativt 3 kilometer löpning om du inte kan komma

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 100 meter vila 20 sekunder X 15

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

V27

Dag 1: Innebandyträning på sommarträningen / Alternativt 3 kilometer löpning om du inte kan komma

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 2 minuter vila 2 minuter X 6

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

V28

Dag 1: Löpning 3 kilometer, Återhämtningstempo

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 30 meter vila 10 sekunder X20

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

V29

Dag 1: Löpning: 1,5 kilometer, högt tempo

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 1 minuter vila 40 sekunder x10

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer), Återhämtningstempo

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

V30

Dag 1: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 100 meter vila 20 sekunder x15

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

V31

Dag 1: Löpning: 3 kilometer (eller mer)

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger

Dag 2: Löpning: Intervallpass. Spring 20 meter vila 10 sekunder x30

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps, 30 sek mountainclimber. Upprepa 3 gånger

Dag 3: Löpning: 3 kilometer (eller mer), Återhämtningstempo

Styrka: 10x Burpees, 10x Armhävningar, 15x situps. Upprepa 3 gånger