**Sommar program Hk Ceres herrar 2011**

****

**Nina Stahre har gjort erat program och återkommer till Sverige i Juni för att utöka den individuella träningen. Nina är utbildad fysiolog, fitnesskonsult och personlig tränare, samt har gedigen utbildning inom kost och träningslära. Att vi Ceres herrlag får hjälp av henne gratis är en riktig bonus.**

**Om man skulle anlita Nina privat så kostar 1h 700:- så ta vara på chansen nu och använd er av det träningsprogram hon gjort, så kommer ni vara helt förberedda när vi kör igång gemensamt och när Nina kommer för att hjälpa er individuellt så är ni väl förberedda ☺**

**Lycka till och kör hårt då kommer ni lyckas mer inomhus sen!**

**Program 4 veckor upprepa efter varje vecka.**

**Måndag:**

**Aerobic intervall: 1 km x 5. cirka 85 % av maxtempo, vila 3 minuter efter avslutad intervall-upprepa.**

**circuit: 10 grodhopp - så långt och högt som möjligt hopp**

**30 snabba armhävningar**

**20 sidohopp- hoppa så långt åt sidan som möjligt- landa på ett ben- hoppa tillbaka till andra sidan**

**15 burpees**

**30 situps**

**X 3**

**Tisdag:**

**Fartlek = 6 km , spurta mellan varannan lyktstolpe- jogga varannan**

**Plankan - 1 min x 5**

**Onsdag: Vila**

**Torsdag: Gym**

**Snabba/explosiva knäböj 3x8**

**Militärpress fri skivstång 3X12**

**Bänkpress snabba/explosiv 2X12**

**Boxstep med skivstång explosiv 2x12 på varje ben**

**clapping push up 3x max gör på knäna om de inte klarar på fötterna**

**Marklyft explosiva 3x 10**

**Enarms rodd sittandes med handdtag med rotation 2x10**

**Fredag: Vila**

**Lördag:**

**HIIT backträning, backa cirka 70 - 90 meter**

**100 % max upp- gå ner eller lätt jogg- upprepa 10 ggr**

**Circuit: 20 knäböj**

**20 utfall/ben**

**20 utfallshopp**

**20 knäböjshopp**

**15 burpees**

**X 4 vila så lite som möjligt- ös på**

**Söndag: Vila**

**Detta är den träning ni kör under pausen som är på 4 veckor start vecka 14 till vecka 18**

**Efter detta kommer gemensam träning ske tillsammans med hela gruppen, den gemensamma träningen börjar vecka 18. Samling till träning är alltid vid gamla sporthallen i Rimbo. Försök träna ihop under sommaren, ibland blir det jobbigt att hålla igång och då är det lättare att vara fler, sen är det ju roligare att vara tillsammans!**

**V: 18 Måndag: 18:30-19:30**

**Onsdag: 18:30-19:30**

**Söndag: 13:00-15:00**

**V:19 Måndag: 18:30-19:30**

**Onsdag: 18:30-19:30**

**Torsdag: 18:30-19:30**

**V:20 Måndag: 18:30-20:00**

**Onsdag: 18:30-19:30**

**Torsdag: 18:30- 19:30**

**V:21 Tisdag: 18:30-19:30**

**Torsdag: 18:30-19:30**

**V:22 Måndag: 19:15-20:30**

**Onsdag: 19:15-20:30**

**Torsdag: 12:00-14:00**

**V:23 Måndag: 15:00-17:00**

**Onsdag: 19:15-20:30**

**Fredag: 19:15-20:30**

**V:24 Tränings schema**

**V:25 ledig vecka ”egen löp”**

**V:26 Tränings schema**

**V:27 Tränings schema**

**V:28 Måndag: 19:15-20:30**

**Onsdag 19:15-20:30**

**Torsdag 19:15-20:30**

**V:29 Måndag: 19:15-20:30**

**Onsdag: 19:15-20:30**

**Fredag: 19:00-20:00**

**V:30 Tränings schema**

**Fredag: Bluesfestivalen**

**Lördag: Bluesfestivalen**

**Söndag: Bluesfestivalen**

**V:31 Måndag: 19:15-20:30**

**Tisdag: 19:15-20:30**

**Onsdag: 19:15-20:30**

**Torsdag: 19:15-20:30**

**Fredag: Vintrosa Beach**

**Lördag: Vintrosa Beach**

**Söndag: Vintrosa Beach**

**V:32 Eventuellt in i hallen!**

**Tisdag: 19:30-20:30**

**Torsdag: 19:30-20:30**

**Fredag: Kick Off**

**Lördag: Kick Off**

**Söndag: Kick Off**

**V:33 Tisdag: 19:30-20:30**

**Torsdag: 19:30-20:30**

**Lördag: Träningsmatch Bk Salem**

**V:34 Träning i hallen**

**Lördag: Avesta träningscup**

**Söndag: Avesta träningscup**

**V:35 Träning i Hallen**

**V:36 Fredag: Södra dalarnas cup**

**Lördag: Södra dalarnas cup**

**Söndag: Södra dalarnas cup**

**V:38 ev: ”SERIEPREMIÄR”**