

## Sommarträning

### Vecka 17

#### Måndag, ca 1 timmes pass

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Långa intervaller 4x4: Spring så långt du kan på 4 minuter, gå 4 minuter. Upprepa 4ggr.

Nedjogg 5 min.

#### Onsdag, ca 30-45 minuter

Uppvärmning: totalt 8 min jogg (alternativ tex X-hopp eller annat pulshöjande på stället) med 3 armhävningar, 5 knäböj, 5 utfallssteg varannan minut.

Styrka x3 varv 2 min vila mellan varje

10 knäböj

5 enbenslyft/ben

10 utfallshopp

10 armhävningar

10 situps

10 rygglyft

5 jämfotahopp

10 skridskohopp

5 drake/ben

#### Fredag, ca 45 min

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Intervaller 90/30 x15. Spring 90 sek i hög fart, jogg sakta 30 sek. Upprepa 15 gånger.

## Sommarträning

### Vecka 18

#### Måndag, ca 1 timmes pass

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Långa intervaller 5x4: Spring så långt du kan på 4 minuter, gå/jogga sakta 4 minuter. Upprepa 5ggr.

Nedjogg 5 min.

#### Onsdag, ca 30 minuter?

Uppvärmning: totalt 8 min jogg (alternativ tex X-hopp eller annat pulshöjande på stället) med 3 armhävningar, 5 knäböj, 5 utfallssteg varannan minut.

Styrka x3 varv 2 min vila mellan varje

10 knäböj

5 enbenslyft/ben

10 utfallshopp

10 armhävningar

10 situps

10 rygglyft

5 jämfotahopp

10 skridskohopp

5 drake/ben

#### Fredag, ca 45 min

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Intervaller 90/30 x15. Spring 90 sek i hög fart, jogga sakta 30 sek. Upprepa 15 gånger.

## Sommarträning

### Vecka 19

#### Måndag, ca 1 timmes pass

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Långa intervaller 6x4: Spring så långt du kan på 4 minuter, gå/jogga sakta 4 minuter. Upprepa 6ggr.

Nedjogg 5 min.

#### Onsdag, ca 30 minuter?

Uppvärmning: totalt 8 min jogg (alternativ tex X-hopp eller annat pulshöjande på stället) med 3 armhävningar, 5 knäböj, 5 utfallssteg varannan minut.

Styrka x3 varv 2 min vila mellan varje

10 knäböj

5 enbenslyft/ben

10 utfallshopp

10 armhävningar

10 situps

10 rygglyft

5 jämfotahopp

10 skridskohopp

5 drake/ben

#### Fredag, ca 45 min

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Intervaller 90/30 x15. Spring 90 sek i hög fart, jogga sakta 30 sek. Upprepa 15 gånger.

## Sommarträning

### Vecka 20

#### Måndag, ca 1 timmes pass

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Långa intervaller 6x3: Spring så långt du kan på 6 minuter, gå/jogga sakta 3 minuter. Upprepa 4ggr.

Nedjogg 5 min.

#### Onsdag, ca 30 minuter?

Uppvärmning: totalt 8 min jogg (alternativ tex X-hopp eller annat pulshöjande på stället) med 3 armhävningar, 5 knäböj, 5 utfallssteg varannan minut.

Styrka x3 varv 2 min vila mellan varje

10 knäböj

5 enbenslyft/ben

10 utfallshopp

10 armhävningar

10 situps

10 rygglyft

5 jämfotahopp

10 skridskohopp

5 drake/ben

#### Fredag, ca 45 min

Uppvärmning: 5 min lugn jogg + 10 min knäkontroll

Intervaller 80/40 x20. Spring 80 sek i hög fart, jogga sakta 40 sek. Upprepa 20 gånger.