

## **Träningschema: Vi tycker att ni skall köra 4 pass/vecka.**

2 intervallpass

1 styrkepass överkropp, Core och rörlighet och 1 styrkepass ben och knäkontroll

### **Exempel på intervallpass**

70/20 på plant underlag. Spring 70 sek vila 20 och gör detta 12 gånger. Spring ca 70% av din maxkapacitet

20/10 spring 20 gå 10. Upprepa 20 gånger. Spring då i din maxfart

50 meter/ 50 meter, är enkel att utföra om man springer längs väg med vägbelysning. Är ca 50 meter emellan. Spring maxfart 50 meter och gå sakta 50 meter. Upprepa 20 gånger.

Lägg gärna in korta maxlöpningar i backe och/eller plant. 10-20 meter och upprepa tills det inte går att maxa mer. (detta för att träna upp snabbheten.

I styrkepassen finns det flera övningar ni kan göra. Något att tänka på är att försöka att inte köra för mycket maskin, detta för att du då tränar upp/ oftast tar i mer med din starkare sida. Kör istället fria vikter i största möjliga mån. När du tränar med fria vikter tränar du också upp balansen mycket bättre.

Lägg in mycket hopp/ spänst i dina benövningar. Detta gör att du blir mer explosiv. Ex. Om du gör utfallssteg, hoppa mellan stegen istället för att gå. Om du gör benböj, hoppa mellan varje benböj.

För att kunna ge tips på övningar behöver ni komma till den gemensamma fysen. Ta med er frågor och funderingar dit så hjälper jag er! Jag kan även hjälpa er individuellt om ni hör av er till mig.

**KÖR HÅRT!**