

**Sommarträning Kärra HF – P12 - 2024**

Träningsprogrammen tar inte särskilt lång tid att genomföra och ger er en bra allsidig träning så att ni kan bibehålla den fina formen som ni utvecklat under året!

Nedan följer 5 träningspass, välj 2 träningspass att göra varje vecka! Om ni är hemma, fråga gärna om någon kompis ska med!

**Pass 1 – Fokus Kondition och bål**

**Uppvärmning –** Jogga 10 minuter i bra uppvärmningstempo.

 **Intervallträning 10 x 300 m**

1. Mät upp en sträcka på 50 meter.
2. En intervall är sex stycken 50 meters längder, alltså totalt 300 m.
3. Upprepa intervallerna 10 gånger.

**Mage/Bål**

1. **Bål och armar** - Armhävningar 3x15
2. **Mage** - Ligg på rygg och lyft upp benen. Håll benen upp från marken i 30 sekunder
3. **Mage** – Plankan, Ligg i plankaställning i 40 sekunder
4. **Bål** – Ligg på sida med armbågen i golvet och benet i golvet. Pendla med andra benet. Kör 15 stycken pendlingar på vardera sida.
5. **Rygg** – 3 x 20 stycken rygglyft.

**Pass 2 – Fokus Snabbhet och benstyrka**

**Uppvärmning –** Jogga 10 min i bra uppvärmningstempo.

**Snabbhetsbana –** Sätt upp fyra stycken konor eller annat i en kvadrat med ca 10 meter mellan varandra. Tänk på att det ska gå så snabbt som möjligt. Upprepa varje övning nedan 3 gånger.

1. Spring framåt mot varje kona tänk på samma vändningar.
2. Sidled mellan varje kona
3. Spring framåt till en kona och backa till nästa o.s.v

**Benstyrka och knästabilitet**

1. 12 stycken vanliga utfallssteg. Tänk på att armarna ska upp i luften i samband med utfallet
2. 12 stycken utfallssteg (fortfarande med armarna i luften i samband med utfallet) med rotation på armarna, sida till sida. Hitta stabilitet när ni gör rotationen.
3. 12 stycken utfallssteg (fortfarande med armarna i luften i samband med utfallet) håll kvar armarna uppe, ligg kvar i utfallet och rör armarna ifrån sida till sida.
4. 3x12 Vanliga knäböj, gärna djupa där ni nästan doppar rumpan i golvet.
5. 3x8 knäböj men med raka armar i luften. Försök att inte luta kroppen framåt. Om ni har svårt inte luta kroppen framåt kan man sätta en planka/höjd under hälen.
6. 3x8 på varje ben. Enbensböj. Han en stol eller liknande. (Tänk utfall). Lägg upp fotbladet på stolen och gör enbensböj.

**Benstyrka och hopp**

1. 3x10 upphopp. Om ni har tillgång till att hoppa upp på en låda eller mur etc gör det. Om inte så hoppa bara upp i luften.

3x10 skridskohopp, sida till sida. Se till att få både bra höjd och längd.**Jogga 10 min i bra temp**

**Pass 3 – Fokus snabbhet, kondition och styrka**

**Uppvärmning –** Löpning 10 minuter. Jogga i bra uppvärmningstempo

**Snabba starter –** Variera långa och korta sprinter. 5, 10, 20 meter längder.

1. 3 x Starta stående. Snabb och explosiv start
2. 3 x Starta liggande på rygg
3. 3 x Starta liggande på mage
4. 3 x starta sittande

**15/15 –** kör 15 sek löpning x 15 sek vila (löningen skall vara i ditt maxtempo). Gör detta i 10 minuter. Ta gärna hjälp av kompis eller förälder. Hitta ditt eget tempo.

**Mage/Bål**

1. **Bål och armar** - Armhävningar 3x15, alternativt 3x10, alternativt 3x5. Det viktiga är att ni kör det som ni klarar av, välj själv hur många upprepningar ni kör.
2. **Mage** - Ligg på rygg och lyft upp benen. Håll benen upp från marken i 30 sekunder
3. **Mage** – Plankan, Ligg i plankaställning i 40 sekunder
4. **Bål** – Ligg på sida med armbågen i golvet och benet i golvet. Pendla med andra benet. Kör 15 stycken pendlingar på vardera sida.
5. **Rygg** – 3 x 20 stycken rygglyft.

**Nedjoggning (lugn löpning i några minuter) och stretch** – 10 minuter

**Pass 4 – Fokus snabbhet, Power och spänst**

**Uppvärmning –** Löpning 10 minuter. Jogga i bra uppvärmningstempo

**Snabbhetsbana –** Samma som pass 2

**Hopp och Spänst –** Variera med att köra hopp i både backe och på jämn mark

1. Grodhopp – 30-40 meter x 6.
2. Sidledshopp (skridskohopp) 10 hopp x 6
3. Häckhopp (eller över kona) – Hoppa jämfota över häcken/konan. Försök ha så lite tid som möjligt i marken. 6 häckar x 6

**Backträning –** Variera långa och korta sprinter. 20, 30, 40 meter längder.

1. 10 x Starta stående. Snabb och explosiv start

**Pass 5 – Fokus löpning**

**Löpning:** Löpning 30 minuter alt 5-7 kilometer i ett tempo som du själv klarar av, ”snack-tempo”

**Kör hårt och ha en skön sommar så ses vi i augusti igen!**

**/Ledarna**