**Sommarträning 2024 A-flickor 08/09**

**Vi använder oss av träningsappen Pace-up för registrering av utförd träning. Instruktion finns på laget.se**

**Träningsupplägg**

Du ska träna 4 dagar i veckan och genomföra minst 3 löppass och 2 styrkepass per vecka. Det går att kombinera styrka och löpning tillsammans. Distans kan ligga som uppvärmning före styrkepass. Intervallpass görs efter annan träning. Innan pass görs övningar för fotarbete (3gånger/v).

**Förslag på träningsupplägg**

Dag 1 Löppass (lång intervall)

Dag 2 VILA

Dag 3 Löppass (distans) + Styrka

DAG 4 VILA

DAG 5 Styrka

DAG 6 Löppass (kort intervall, välj 1, 2 eller 3)

Dag 7 VILA

**Löpning 3pass/vecka** (styrs av ansträngningsgrad, **se sista sidan**). Under veckan görs ett pass vardera med långa intervaller, korta intervaller och ett distanspass. Värm upp med långsam jogging, rörlighet och löpteknik innan intervallpassen.

|  |
| --- |
| Korta intervaller |
| 1. 8x2min (vila 60-90 sek)
 | Extremt ansträngande/Maximalt ansträngande (Borg 19-20) |
| 1. 6x3 min (vila 90-120 sek)
 |
| 1. Pyramidintervall 1-2-3-4-3-2-1 min. (vila 90 sek mellan varje intervall)
 | Extremt ansträngande (Borg 19)  |
|  |
| Långa intervaller |
| 5x4 min (vila 3 min)  | Mycket ansträngande (Borg 18-19) |
| Distans |
| 45-50 min  | Snacktempo (Borg 12-13) |

**Styrka 2 pass/vecka**

Har man gymkort och fått ett pass av Daniel Strandberg kör man enligt det. Om ni ej har tillgång till gym alternativt saknar pass kör separat styrkepass. Se dokument, finns på laget.se

**Fotarbete** (2-3ggr/vecka innan annan träning)

Du är som mest mottaglig för denna träning i början av din träning när du har utvilade muskler (direkt efter uppvärmning).

1. Hopprep. Hoppa så fort du kan 30 sek, vila 30 sek – fortsätt till du kommit upp till 5 min
2. Korset – ta ut linjer som blir som ett plustecken, start i mitten, hoppa framåt, tillbaka i mitten, hö sida- mitten, bakåt- mitten, vänster -mitten. Upprepa 10 varv så snabbt du kan. Börja en omgång jämfota. Sen kör en omgång med ett ben i taget.
3. Linjen - använd en linje – hoppa över linjen på ett ben – fram/bak och sida/sida. 4x30 sek/ben

**Registrera varje pass i Paceup**

Styrka – välj aktivitet ”weight training”, skriv i anteckning om det sker på gym eller styrkespass.

Löpning – välj aktivitet ”running”, skriv i anteckning vilken typ av löpning det är (lång intervall, kort intervall eller distans)

Ange tidslängd 1h (oavsett hur lång tid passet tog), ansträngningsgrad hög

Ange i anteckning när ni utför fotarbete.

**Se Borgskalan nedan** (anger hur ni ska uppleva löpningen) – skattning av ansträngning

