**Sommarträning Kärra HF - P14 - 2024**

Välj 3-5 träningspass att göra varje vecka, variera dig! Om du är hemma, skriv gärna i SnapChat-gruppen och fråga om någon kompis vill göra er sällskap. Utvärdera varje pass efter Borgskalan från 6-20 likt det vi gjort på försäsongen.

Efter varje pass kör ni mage, benstyrka & hopp. Se nedan. Variera er under veckan! Se även filmerna med övningar med gummibanden.

Efter varje pass, nedjogg & stretch.

**Pass 1 – Fokus Kondition + Styrka enligt nedan**

**Uppvärmning –** Jogga 20 minuter i bra uppvärmningstempo.

**Intervallträning - 10 x 300 m eller 12 x 1 minut**

**Pass 2 – Fokus Snabbhet, koordination + styrka enligt nedan**

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

**Snabbhetsbana –** Sätt upp fyra stycken konor eller annat som ni har hemma i en snabbhetsbana likt de vi gjort på försäsongen. Exempel: märk upp en kvadrat med 8-10 m mellan varandra, jobba framåt, sida, backa, framåt sida, backa. Eller en triangel. Använd er fantasi, tanken är snabba fötter och koordination.

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

**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.

**Pass 3 – Backträning + Styrka enligt nedan**

**Uppvärmning –** Löpning 20 minuter i bra uppvärmningstempo.

**Backträning –** Välj en backe på ca 30-40 meter, likt den i blå spåret. Spring 10 x vanlig sprint, 10 x backa, vänd efter halva backen & sedan spring vanligt, 10 x jämfotahopp, 10 x långa ”hoppsasteg”.

**Pass 4 – Lång löpning + Styrka enligt nedan**

**Löpning:** Löpning 50-60 minuter alt ca 8-10 kilometer i ett tempo som du själv klarar av, ”snack-tempo”.

**Pass 5 - Norska intervaller, kondition + styrka enligt nedan**

**Uppvärmning** - Löpning 10 min

**Intervaller -** 4 x 1 km eller 4 x 4 minuter, i högt tempo, högt på borgskalan. Gärna på löpband om du är på gymmet.

**Bål, benstyrka, spänst knä- & axelkontroll**

**Mage**

1. **Bål och armar** - Armhävningar 3x20 st
2. **Mage** - Ligg på rygg och lyft upp benen. Håll benen upp från marken i 40 sekunder
3. **Mage** – Plankan, Ligg i plankaställning i 60 sekunder
4. **Rygg** – 3 x 20 stycken rygglyft.
5. **Mage** - Ligg på rygg, lyft benen upp och ner. 3 x 20 st

**Benstyrka och knästabilitet**

1. 15 stycken vanliga utfallssteg. Tänk på att armarna ska upp i luften i samband med utfallet
2. 15 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. 15 stycken utfallssteg bakåt, armarna upp i luften.
4. 3x12 stycken vanliga knäböj, gärna djupa, titta uppåt
5. 3x8 på varje ben. Enbensböj. Han en stol eller liknande. (Tänk utfall). Lägg upp fotbladet på stolen och gör enbensböj.

**Benstyrka och hopp**

1. 3x15 spänsthopp, hoppa så högt ni kan. Om ni har tillgång till att hoppa upp på en låda eller mur etc gör det. Om inte så hoppa bara upp i luften.
2. 3x10 skridskohopp, sida till sida. Se till att få både bra höjd och längd.
3. Häckhopp ( eller över kona el liknande), 6 st). Hoppa jämfota över, ha så lite tid som möjligt i marken.

**Kör hårt och ha en skön sommar så ses vi den 11 augusti igen!**

**Lars, Marcus, Oscar & Ulrika**