# Sommarträning 2018

För att vi tränare hålla kolla på er träning så skapar ni ett konto och blir vän med tränare Patrik på en träningsdagbokssida. Följ dessa steg:

1: Skapa konto på <https://www.twiikapp.com>

2: Lägg till Pattra som vän, gå in på kompisar, sök ny kompis.

3: Ladda ner appen om ni vill ha den i telefonen

4: Välj ett pass och börja träna. Lägg in passen och skriv vilket ni körde: ex Pass 1a

Träna i alla fall två gånger i veckan varav 1 konditionspass.

## Pass 1a – Kondition

**USASPRINT:**

Sätt upp två konor med 25 meter mellan.

1 rep är att springa sträckan 6 gånger utan vila.

1 set = 5 reps.

Vila 1,5 min mellan reps, vila 5 min mellan sets. Kör 3 sets.

**Att tänka på:** Nudda med handen i marken vid vändning och vänd alltid med huvudet åt samma håll så vi varierar ben i vändningen.

**Tips:** Anteckna tiden på första och sista rep, skriv ner det på twiik och följ er utveckling.

Avsluta med helkroppsstretch.

## Pass 1b – Kondition

Idioten. Avstånd: 10m, 15m, 20m.

1 rep = 10,15,20,15,10.

1 set = 4 rep. Kör 3 sets

Vila 45 sekunder mellan reps och 2 min mellan sets.

**Att tänka på:** Nudda med handen i marken vid vändning och vänd alltid med huvudet åt samma håll så vi varierar ben i vändningen.

**Tips:** Anteckna tiden på första och sista repet, skriv ner det på twiik och följ er utveckling.

Avsluta med helkroppsstretch.

## Pass 1c – Kondition

Backträning, börja med att hitta en lutande backe som ser underbar ut.

1 rep = sprint upp jogg ner.

1 set = 5 reps

Kör 3 sets

Vila 40 sekunder mellan reps och 2 min mellan sets.

Ha kul.

Avsluta med helkroppsstretch.

## Pass 2a – Styrka

(Övning: reps/sets). Vila 1 min mellan sets

|  |  |
| --- | --- |
| Explosivt upphopp med stopp vid 90grader | 20/3 |
| Enbensböj | 15/3 |
| Höftlyft (enben) | 15/3 |
| LjumskSQUEEZE med boll (nr 2 i videon: https://www.youtube.com/watch?v=pNsiAiFLF68) | 10(håll 5 sek)/3 |
| Höftböjaren (nr2 håll emot med händer för att få mer motstånd https://www.runnersworld.se/artiklar/trana-hoftbojarna-bli-en-starkare-lopare.htm) | 10/3 |
| Plankan | 1min/3 |
| Mage: Armhävställning , knä diagonalt till underarm | 20/3 |
| Rygglyft | 15/3 |
| Tåhävningar (enben) | 20/3 |

## Pass 2b – Styrka

Cirkelpass.

1 set = alla övningar i 1 min utan vila mellan (innebär att ett set är 1min\*6=6 minuter)

Kör 5 sets

|  |
| --- |
| Explosivt upphopp med stopp vid 90g |
| situps |
| Enbenböjshopp |
| Plankan |
| Stå i 90g |
| Rygglyft |

Avsluta med helkroppsstretch.

## Pass 3a – Snabbhet

Benen ska vara helt vilade mellan sprints så runt 2 min vila.

|  |  |
| --- | --- |
| 40 m stegringslopp | 3 st |
| 10m sprint | 5 st |
| 10 m sprint m sidledshopphinnan | 2 st |
| 20m sprint | 8 st |

Avsluta med helkroppsstretch.

## Pass 3b – Snabbhet

Benen ska vara helt vilade mellan sprints så runt 1,5 min vila.

<https://youtu.be/8p7ceGqaLTc> 4 gånger

<https://www.youtube.com/a36819af-e187-4da6-b063-cd98bbf429be> 4 gånger

<https://youtu.be/2C5ro8111_s> 4 gånger. Kör 5 meter mellan konorna och runde dem.

10 meter sprint. 4 gånger.

Avsluta med helkroppsstretch.