

Sommarträningsprogram SGOLF Dam 2021

4 veckors uppehåll ger 2 st löppass per vecka. Avsluta med hoppserien varje pass. Lägg gärna till ett tredje pass (alternativt mellan uppvärmning och löpning) med snabbhetsövningar (kommer utskick på "veckans övningar"). Har ni tillgång till skivstång så kommer även ett sådant pass.

Uppvärmning

10-15 minuter. Jogga + aktiveringsövningar

Kondition

Pass nr

Intensitet

(Max = 20, motsvarar ca 200 i arbetspuls)

- | | |
|--|--|
| 1. Jogga, 30 minuter | 13-14 (arbetspuls ca 130-140 slag per minut) |
| 2. Intervaller, löp 120 sek – vila 60 sek, 12 st | 16-17 |
| 3. Jogga, 40 min | 13-14 |
| 4. Intervaller, löp 70 sek – vila 20 sek, 20 st | 17-18 |
| 5. Löp, 20 min | 15-16 |
| 6. Intervaller, löp 60 sek – vila 30 sek, 20 st | 18-19 |
| 7. Löp, 25 min | 15-16 |
| 8. Intervaller, löp 40 sek – vila 20 sek, 30 st | 18-19 |

Spänst/Benstyrka

1. Grodhopp, 4 x 6 hopp
2. Enbenshopp, 4 x 6 hopp (per ben)
3. Borzowhopp, 4 x 6 hopp

Stretching

1. Baksida lår, 3 x 20 sek (per ben)
2. Framsida lår, 3 x 20 sek (per ben)
3. Höftböjare, 3 x 20 sek (per ben)

Bonus

Tid, ork, motivation sätter gränsen...

Ex. burpees, plankan, armhävningar, chins, situps, knäböj eller gymmet, pass m m