

# Sommarträningsprogram SGOLF Dam 2023

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 alternativt gym med skivstång.

## 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<br>Vila 2 min efter 6 löpningar. | 16-17  |
| 3. Jogga, 40 min  | 13-14  |
| 4. Intervaller, löp 70 sek – vila 20 sek, 20 st<br>Vila 2 min efter 10 löpningar. | 17-18  |
| 5. Löp, 20 min  | 15-16  |
| 6. Intervaller, löp 60 sek – vila 30 sek, 20 st<br>Vila 2 min efter 10 löpningar. | 18-19  |
| 7. Löp, 25 min  | 15-16  |
| 8. Intervaller, löp 40 sek – vila 20 sek, 30 st<br>Vila 2 min efter 15 löpningar. | 18-19  |

## Spänst/Benstyrka

1. Grodhopp, 4 x 6 hopp
2. Enbenshopp, 4 x 6 hopp (per ben)
3. Skridskohopp, 4 x 12 hopp (6 åt varje sida)
4. Borzowhopp, 4 x 6 hopp

## Stretching/Rörlighet

Efter eget huvud...

## Bonus

*Tid, ork, motivation sätter gränsen...*

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