**Träningsalternativ sommar 2018 Skåre HK, P03**

Här kommer det ett papper med förslag på övningar för er sommarträning. Tanken är inte att ni ska köra samtliga övningar för varje område, utan att ni väljer 2-4 st. Tänk på att variera övningar och att inte bara köra framsida eller baksida, utan att man får med hela kroppen!

Alla antal set och repetitioner för varje övning är vad som är lämpligt att köra, **MEN hellre färre repetitioner med kvalité än många utan kvalité.** Vid spänstträningen är det viktigt med lång vila mellan varje set, så att man klarar av att köra explosivt. Kom ihåg att alla har kommit olika långt med sin fysik och att det är bara är bra om man själv inser vart man ligger och kan anpassa övningarna efter detta. Fråga gärna om alternativa övningar om det är för tungt/lätt! Kommer man inte ihåg hur en övning går till så fråga en kompis, går även utmärkt att höra av sig till mig på 070-893 61 79. (Måns)

ALLTID minst 10 min uppvärmning innan träning, som ska innehålla löpning och rörlighet, och stretching efteråt.

**Löpning (välj 1)**

* 30,20,10 sekunders intervaller. 30 lugnt (lätt jogg), 20 medel (snabbare jogg), 10 hög intensitet (80% av max). Minsta antal 2\*10 min för att få effekt.
* 3 km cooper. 3000m löpning, så snabbt som möjligt, gärna med tidtagning för att mäta förbättring.
* 5 km. Lättare jogg, mest för att ge kroppen löpvana.
* Korta backintervaller, ca. 40m. 3\*8. Så snabbt som möjligt!u
* 70-80% av max. 3min löp, 2min vila, 2 löp, 1 vila, 1 löp, 30 vila, 1 löp, 1 vila, 2 löp, 2vila, 3 löp.

**Styrkeövningar**

**Bål**

* Situps 2\*15 och sneda situps 2\*10. Tänk på att rotera direkt när ni kör de sneda.
* Fällkniv alt. Fällkniv med rull (om man orkar) 3\*6
* Fällkniv med pinne 3\*6
* Bålrotationer med eller utan vikt. 2\*20. Doppa fingrar/vikt på marken.
* Rygglyft 2\*10 och 2\*10 sneda rygglyfft. Lyft på benen för extra utmaning
* Kamelen 2\*10 (plankanläge🡪armhävningsläge🡪plankan=1 repetition) Tänk på att spänna bålen!
* Mountain climbers 2\*20
* Kålmasken 2\*8
* 4-punktsboll 3\*10
* Sidoplankan 2\*8 på vardera sida

**Ben**

* Utfallsgång 3\*10. Variera om ni går framåt eller går upp till utgångsläget.
* Djupa knäböj med armarna ovanför huvudet. 3\*10
* Finnen 3\*8. Antingen fall framåt eller tillbaka. Be träningskompis/familjemedlem om hjälp.
* Bäckenlyft 3\*10 (kör på 1 ben i taget om det är för lätt)
* Upp och stå. 3\*8. (kör på 1 ben i taget om det är för lätt)

**Överkropp**

* Armhävningar 3\*15. Smala, breda, normala! Kör gärna på knä eller mot en bänk för att göra det lättare!
* Dips 3\*10. Tänk på att gå rakt ned och att armbågarna pekar bakåt!
* Chins 1\*max. Går att köra i utegym, trappan hemma mm., var kreativa! Få hjälp av någon om det är för tungt!
* Skulderarmhävningar 2\*10. Raka armar, sjunk ned med skuldrorna och sedan upp.
* Open shoulder 2\*8.
* Armhävningshopp 3\*6.

**Spänst**

* Koordinationshopp. Landa med hand och fot samtidigt, både rak och diagonalt. 4\*8
* Koordinationshopp baklänges. 4\*6
* Grodhopp, djupt ned, max upp. 3\*6
* Vristhopp. (golvet brinner) 3\*8
* Mångsteg 3\*20m.
* Vadresningar. 3\*20. Ytterlägen!
* Skridskohopp 2\*10
* Jämfota längdhopp 2\*6.
* 2-2 hopp. Höger höger-vänster vänster