



Träningsplan för Damer

Sommaren 2019

Maj

21 **Måndag** (Ledarledd)

Torsdag (Egenträning)

Uppvärmning – 1 km lätt joggning,
bensvingar, knäkontroll
Ruscher 3x10 m x3. Vila 3 min mellan var tredje
Plankan 3x1 min. Vila 1 min mellan
Rygg-ups 3x1 min. Vila 30 s mellan
Benböj 3x30. Vila 30 s mellan
Armhävningar med släpp 3x30. Vila 30 s mellan
1 km lätt nedjogging, stretching (minst 5 min)

22 ”

”

Juni

23 ”

”

24 ”

”

25 ”

”

26 ”

”

Juli

27 Utmaningen 100 benböj per dag i 100 dagar börjar! (1 juli-8 oktober). Kör gärna även skadeförebyggande axelövningar med gummiband.

28

29

30

Augusti

31

32 **Måndag** (Egenträning)

Uppvärmning – 1 km lätt joggning,
bensvingar, knäkontroll
Ruscher 3x10 m x3. Vila 3 min mellan var tredje
Plankan 3x1 min. Vila 1 min mellan
Rygg-ups 3x1 min. Vila 30 s mellan
Benböj 3x30. Vila 30 s mellan
Armhävningar med släpp 3x30. Vila 30 s mellan
1 km lätt nedjogging, stretching (minst 5 min)

Torsdag (Egenträning)

Uppvärmning – 1 km lätt joggning,
bensvingar, knäkontroll
Ruscher 3x10 m x3. Vila 3 min mellan var tredje
Plankan 3x1 min. Vila 1 min mellan
Rygg-ups 3x1 min. Vila 30 s mellan
Benböj 3x30. Vila 30 s mellan
Armhävningar med släpp 3x30. Vila 30 s mellan
1 km lätt nedjogging, stretching (minst 5 min)

33 ”

”

34 Måndag – Ledarledda uteträningar startar

September

35 Inneträningarna startar