**Sommarträning Tibro HK 2011**

Jag vill att ni under sommaruppehållet genomför minst två träningspass i veckan där minst ett pass ska vara ett konditionspass och minst ett pass ska vara ett styrkepass. Jag ger er 6 olika träningspass som ni får varva som ni vill men jag vill att ni ska ha genomfört samtliga pass minst en gång under dessa fyra veckor.

**Pass 1 (kondidtion):**
Uppvärmning – jogga c:a 10 minuter.
Löpning fem kilometer i spår med maxlöpning i alla uppförsbackar (i Rankås eller på Billingen där det finns backiga spår). Mellan backarna får ni springa så långsamt ni vill bara ni springer hela tiden. Det viktiga är att ni verkligen maxar i uppförsbackarna. Givetvis ska ni sträva efter att orka springa snabbare och snabbare för varje gång.

Bålstyrka:

* Finnen x 20 st. (de som inte vet vad finnen är gör vanliga sit ups).Finnen (el. vanliga sit ups)
* Sidplankan x 20 st. på varje sida. (upp och ner).
* Rygglyft raka x 20 st.
* Båten, ro 20 gånger (de som ej vet vad båten är kör 20 st. sneda sit ups).
* Rygglyft sneda x 20 st.
* Plankan 60 sekunder. Tänk på att hålla kroppen rak, rumpan ska inte vara ovanför eller nedanför resten av kroppen. De som har vart med på fyspassen flyttar benen ut och in som vi gjort då de sista 30 sekunderna.

 Nedjoggning och stretch  **Pass 2 (styrka med kroppen):**Uppvärmning – spring minst 2,5 km.
Styrkepass (kan bytas ut mot styrkepass på gym med övningar som kan ses som likvärdiga). Alla övningar görs i 20 st. repetitioner. Vid styrka på gym görs 12 repetitioner.

* Armhävningar
* Finnen (el. vanliga sit ups)
* Utfallssteg
* Raka rygglyft
* Triceps dips (sätt händerna på en bänk, trappa eller liknande med rumpan sätt intill bänken och fötterna en bit ifrån. Armbågarna ska peka rakt bakåt när du böjer på armbågarna. Ju längre ifrån bänken du sätter fötterna desto jobbigare).
* Sneda sit ups
* Armhävningar för axlarna. (Gör armhävningarna med benen på en boll alternativt på en upphöjning. Ju större del ev. benen på bollen ju lättare blir det. Jobbigast med bara råspetsarna på bollen/upphöjningen).
* Änglahopp (böj på benen så djupt du kan och nudda marken med händerna mellan varje upphopp. Upp hoppen ska vara max!).
* Sneda rygglyft
* Växelhopp (stå med armarna i marken och växelhoppa/spring så snabbt du kan med benen).
* Totalen (Gör ett upphopp, sedan direkt ner och gör en armhävning, direkt upp i upphopp igen osv.)

Nedjoggning och stretch.

**Pass 3 (kondition):**Löpning 7,5-10 km.

**Pass 4 (kondition/spänst):**Uppvärmning 2,5 km (c:a 10-15 min löpning).

Backträning = Samtliga nedanstående övningar görs i ganska brant uppförsbacke

* Utfallssteg 20 st. x 2
* Mångsteg (Indianhopp så långa och höga man kan) 30 st. x 2
* Grodhopp 15 st. x 2
* Enbenshopp (med spark i rumpan om ni kan) 15 st. x 2 på varje ben
* Borzowhopp (växelhopp framåt nära marken) 20 st. x 2
* Maxlöpning uppför backen x 6

Nedjoggning och stretch.

**Pass 5 (styrka på gym):**Uppvärmning löpning/Cykling/Crosstrainer minst 10 min.

* Bänkpress minst 20 kilo 3x12 repetitioner
* Benböj med stång minst 20 kilo 3x12. Alternativt benpress i maskin men helst med stång för att även träna upp bålstabilitet. Tänk på att hålla upp bröstet/överkroppen och spänna magen.
* Sit ups på boll 2x 20
* Latsdrag (axlar/rydd) i maskin (fråga på gymmet om ni ej vet vad det är) bakom huvudet 3x12.
* Benpress i maskin (framsida lår) 3x12
* Magövning i maskin 3x12
* Bicepscurl med stång minst 10 kilo 3x12. Alternativt bicepscurl i maskin men helst med stång. Tänk på att spänna magen och ej ”svaja” med överkroppen.
* Rodd med stång (böj lätt i knäled, vik er framåt i höften och svanka. Dra stången upp mot naveln med armbågarna bakåt intill sidorna) minst 10 kilo 3x12 st.
* Bensträckning i maskin (baksida lår då ni ligger på mage i maskinen) 3x12
* Sneda sit ups på boll alternativt sned magövning i maskin 2x20
* Latsdrag (axlar/rygg) mot bröstet i maskin.
* Tricepsövning i maskin 3x12

**Pass 6 (kondition):**Uppvärmning 1-2 km.

1 kilometersintervaller 5 st. Maxlöpning 1 km (tar c:a 4-6 minuter), vila 3 minuter mellan intervallerna. Ni ska springa så fort ni kan men dock inte fortare än att ni kommer att orka hålla denna fart samtliga intervaller. Ni ska alltså sträva efter att ligga på samma tid alla intervallerna, med så bra tid som möjligt givetvis).

Nedjoggning och stretch.

**Kör hårt och trevlig sommar allihopa! Tänk på att ni kommer tjäna MYCKET på att ha skött träningen ordentligt till hösten! / Jenny**