**KAREBY IS DAM – TRÄNINGSPASS 1**

**Uppvärmning: 2,5 km löpning**

Block 1: Styrka och löpning runt sjön 15-20 min
3-5 varv, beroende på hur lång tid varje varv tar.
**1. 10 armhävningar
2. 10 burpees
3. 30 mountain climbers**
(armhävningsposition, dra växelvis knäna upp mot bröstet)
**4. 900 m löpning (ett varv runt sjön)**
*Vila ca 1 min mellan varven*

Block 2: Löpintervaller ca 10 min
**Ca 100-150 meter löpning.
Ca 20 sek/löp = 15 löpningar per grupp.**

Om det finns tid tycker jag ni skall köra några såna lite längre, snabba. När man står i 3 grupper, en springer till andra gruppen och då springer nästa osv.

Block 3: Vid ”pullups-ställningen” ca 15 min
**45 sek jobb/station 15 sek vila/byte ca 15 min jobb.**
**1. Pull-ups** (om man inte kan, negativa pull-ups = hoppa upp, håll emot på vägen ner)
**2. Jumping Air squats
3. Armhävningar
4. Skridskohopp
5. Fällkniven
6. Höga Knän**
*x 2 varv – vila 1-2 min mellan varven*

**KAREBY IS DAM – TRÄNINGSPASS 2**

**Uppvärmning 2,5 km löpning**

Block 1: Styrka/uthållighet – jobba i 10-15 min

En person kör löpning, den andra kör styrka. Skifta när första personen sprungit sin sträcka.

Första personen
**Löpning på uppmätt sträcka, ca 45 sek-1 min.**

Andra personen
Så många varv som möjligt av följande:
**- 5 armhävningar** (axelbrett med händerna, aktivera bålen hela tiden)
**- 10 tuck-ups** (= situps som liknar fällkniven, dra upp knäna mot bröstet armarna sträckta framåt. Viktigt att komma ner med ländryggen i marken mellan varje repetition.)
**- 16 utfallshopp**

Block 2: EMOM (every minute on the minute) x 12 min

Starta nästa övning varje hel minut, dvs ju snabbare du klarar övningen, desto längre vila mellan varje övning!
**- 10 burpees
- 25 Air squats** (benböj med hopp, du ska lätta från marken) **- ca 200-250 m: löpning spurt**

Block 3: Styrka/explosivitet

Mät upp en sträcka på ca 15-20 m, varje övning 3 gånger

* **Utfallssteg** (kan varieras, vinkla foten fram/in/ut)
* **Skridskohopp**
* **Grodhopp** (jämfotahopp, landa djupt och tryck ifrån)
* **Enbenshopp**
* **Borzowhopp** (starta i utfallsposition, hoppa framåt och landa på andra benet)

**KAREBY IS DAM – TRÄNINGSPASS 3**

**Uppvärmning 2,5 km löpning + Töjningsövningar**Block 1: Löpintervaller ca 10 min
**Ca 100-150 meter löpning.
Ca 20 sek/löp, 15 löpningar per person.
Vila ca 40 sek mellan löpningarna.**Block 2: Styrka MAQ (Muscle Action Quality) ca 40 min

*Övning Antal reps x set*

1. **Pullups 8 x 3 set**
2. **Fällkniven 10 x 3 set**Sträva efter att ha raka ben, toucha fötterna med händerna.
3. **Step-up + utfallssteg (på stubbe, ca 3 dm hög) 6 + 6 x 3 set**Högt knäuppdrag, kliv upp på stubben, högt knäuppdrag motsatt ben och gå ner i utfallssteg.
4. **Dips 10 x 3 set**
5. **Draken 6 / ben x 3 set
**
6. **Stjärnan (med armhävning mellan) 6 / sida x 3 set**



**KAREBY IS DAM – TRÄNINGSPASS 4**

**Uppvärmning 2,5 km löpning + Töjningsövningar**

Block 1: Maxlöpningar, ca 15 min

10 maxlöpningar, ca 80-100 m
Gå tillbaka till starten, vila ordentligt mellan löpningarna.

Block 2: Styrka/uthållighet, 12-15 min

Så många varv som möjligt under 45-60 sek:
**10 utfallssteg
10 armhävningar
10 air squats**

**Löpning ca 85 % av max**, ca 45-60 sek.

Block 3: Styrka/explosivitet, ca 15-20 min

Mät upp en sträcka på ca 15-20 m, varje övning 3 gånger

* **Utfallssteg** (kan varieras, vinkla foten fram/in/ut)
* **Skridskohopp**
* **Grodhopp** (jämfotahopp, landa djupt och tryck ifrån)
* **Borzowhopp** (starta i utfallsposition, hoppa framåt och landa på andra benet)
* **Låggång** (gå ner i knäböjsposition och gå framåt, sträva efter att hålla överkroppen i samma position, benen ska jobba)

**KAREBY IS DAM – TRÄNINGSPASS 5**

**Uppvärmning 2,5 km löpning + Töjningsövningar**

Block 1: Explosivitet/snabbhet i backe, ca 30 min

* **Stegringslopp** (avsluta på max sista 10-15 m) ca 50 m x 6
* **Långa steg,** ta ut stegen så mycket du kan ca 30 m x 6
* **Utfallssteg** (kan varieras, vinkla foten fram/in/ut) ca 20 m x 3
* **Grodhopp** (jämfotahopp, landa djupt och tryck ifrån) ca 20 m x 3
* **Enbenshopp** (byt ben på hälften eller kör 2 varv/ben)ca 20 m x 4
* **Borzowhopp** ca 20 m x 3
(starta i utfallsposition, hoppa framåt och landa på andra benet)

Block 2: Styrka MAQ (Muscle Action Quality) ca 30 min

**Pullups 8 x 3 set
Plankan m. extra balans/bålstabilitet 10 x 3 set**(lyft vänster hand & höger fot, tillbaka i utgångsposition, lyft höger hand & vänster fot osv.) **Dips 10 x 3 set
Draken 6 / ben x 3 set**

**Stjärnan (med armhävning mellan) 6 / sida x 3 set**

