**Brooklyn Tigers Corona-träning**

Alla pass startar med 5 min jogguppvärmning och avslutas med 5 min nedjogg samt stretch. Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel efter löppassen.
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.
Utegym finns bl a på Ormberget, Kronan eller vid Lulsundskanalen, fd Golfängen.

**Dag 1
Löpning valfritt underlag/terräng**

7-8 kilometer jogging 50 %
**Ryggups:** 4 x 25
**Fällkniven:** 4 x 15

**Dag 2
Överkropp utegym**Chins/liggande chins:4 x 8(kör vanliga chins om ni orkar, annars liggande, ni kan också variera 2 set i vardera)
Axelpress: 4 x 12 (variera tyngden, kör några reps på tyngsta och byt i setet om ni behöver)
Dips: 4 x 10 (eller så många ni orkar)
Ryggdrag: 4 x 10 (om det finns)
Strikta armhävningar: 4 x 15, hela vägen ned till bröstet i lugnt tempo
Armgång: 4 varv

**Dag 3**
**Stavgång backe; hjärta, lungor och armar (skonsamt för rygg/knäproblem)**
Skidliften i Ormbergsbacken, 10 varv
(eller motsvarande brant backe, gå så fort ni kan uppför med hjälp av stavarna, hitta en rytm med diagonalen)
Gåvila ned

Mage, crunches: 4 x 25.
**OBS: Använd broddar eller dobbskor likt Ice Bugs.**

**Dag 4
Vila**

**Dag 5**
**Löpning, plant underlag, intervaller**

12 x 1 min 70 %
Ryggups: 4 x 25

Armhävningar, explosiva: 4 x 20
**OBS: Använd broddar eller dobbskor likt Ice Bugs om det är halkigt.**

**Dag 6
Ben/rygg, utegym**Marklyft: 4 x 15
Benböj: 4 x 12
Utfall: 4 x 8/ben (med stång i utegym eller utfallsgång med en sten på ca 10-15 kilo, 4 x 16 steg)
Upphopp låda: 4 x 10 (ca 50-60 cm hög)
Tåhävningar: 3 x 40
Höftlyft: 3 x 15/sida
Mage, crunches: 4 x 25

**Dag 7
Löpning
I backe; Kronanbacksvägen/Ormbergsvägen eller motsvarande**10 x 1 min 70-80 %, hårt tempo hela vägen
Gåvila tillbaka
**Jämfotahopp:** 5 x 5 **Skridskohopp:** 5 x 10 (5/ben)
**OBS: Använd broddar eller dobbskor likt Ice Bugs om det är halkigt.**

**OBS:** Enligt gällande restriktioner ska vi undvika gym, om det ändras så uppdateras fysprogrammet. Nu måste vi förhålla oss till utomhusträning individuellt och ej som lag.

 **Vid frågor eller funderingar, sms:a, ring eller mejla:**

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** jimmy.landstrom@boden.travsport.se

