**Guif P00- Sommarträning 2014 V25-35**

Att hålla igång fysen under sommaren och gärna förbättra den är ett måste för

fortsatt utveckling. Säsongerna som väntar i framtiden innehåller mer fysiskt spel och

mera träning. Då måste man, för att inte skada dig vara bra tränad.

Under sommaren ansvarar Ni för att sköta er egen träning med hjälp av de olika

träningspassen nedan. Ni väljer själva vilka dagar ni tränar men Ni ska köra vardera pass

minst 4 gånger under sommaren(vecka 25-35). Totalt blir det alltså minst 20

träningspass som Ni ska genomföra.

**Pass 1**

Uppvärmning ca 10 min joggning.

3km löpning i hög fart. (man ska bli trött och inte börja gå)

Plankan 3 ggr i 30 sekunder.

Armhävningar 3 x 10.

Situps 3 x 15.

Utfallssteg 10 steg/ben gå tillbaka upprepa 5 ggr

**Pass 2**

Uppvärmning ca 10 min joggning.

Löpintervaller: Löp i högt tempo i 2 minuter och gå 1 minut, kör minst 4st

sådana

Plankan 3 ggr 30 sekunder.

Superman 3 x 20.

Situps 3 x 15.

Löpning 16 min. progressiv löpning, Öka tempot var 4:e min. Löp de sista 4

min. i högt tempo.

**Pass 3**

Uppvärmning ca 10 min joggning.

Intervallträning: *”****Pyramiden”***

I pyramiden går intervallperioderna upp i tid och sedan ner i tid.

Maxa i 30 sekunder – gå 1 minut

Maxa i 45 sekunder – gå 1 minut

Maxa i 60 sekunder – gå 1 minut

Maxa i 90 sekunder – gå i 90 sekunder

Maxa i 60 sekunder – gå 1 minut

Maxa i 45 sekunder – gå 1 minut

Maxa i 30 sekunder och avsluta sedan med nerjogg i 2‐3 minuter

Plankan 3 ggr 30 sekunder.

Situps 3 x 15.

Superman 3 x 20.

Armhävningar 3 x 10

**Pass 4**

Uppvärmning ca 10 min joggning.

Styrka med kroppen som belastning:

Jämfotahopp 3 x 10

Enbenshopp 3 x 10/ben

Sit‐ups (raka) 3 x 20

Armhävningar 3 x 15 (smala, axelbrett och breda INGA KNÄN I MARKEN )

Superman 3 x 20

Ryggresningar 3 x 20

Sit‐ups (sneda) 3 x 20

Tricepspress 3 x 20 (använd tex en bänk eller stol)

Utfallssteg 10 steg/ben gå tillbaka upprepa 5 ggr

Hopprep: 100st framåt, 50st bakåt, 50st på höger ben, 50st på vänster ben, 25st variationshopp

2st höger+1st vänster respektive 2st vänster+1st höger, 50st springhopp.

**Pass 5**

Uppvärmning ca 10 min joggning.

Distanslöpning

7,5 km eller 45min löpning utan avbrott.

Tricepspress 3 x 20 (använd tex en bänk eller stol)

Armhävningar 3 x 10.

***Stretcha ordentligt efter alla pass!***

**Direkt efter avslutat pass ska du rapportera in vad du har gjort genom att skicka ett SMS Till Tohmmy på nummer 070-2123934**

**Skriv ditt namn+pass nr (tex. Stoffe pass 3)**

Utöver träningspassen är vardagsmotion bra! Ta till exempel cykeln till badet. Att simma 10-20

min ger väldigt bra allround träning för kroppen. Tänk även på att ta cykeln eller gå, i ställe för att be Mamma/Pappa om skjuts!!

Skall vi lyfta oss ännu ett ”snäpp” till nästa säsong finns det inga genvägar så träna på duktigt

både för din egen såväl som för LAGETS skull!

När vi träffas igen efter sommaruppehållet får Ni chansen att visa upp hur vältränade Ni är.

Ha en skön sommar och glöm inte att bada mycket och äta många glassar!

*TOHMMY*