

Vinterträningsprogram

HBK P07



2 - 4 pass per vecka.

Minst 1 löppass.

Glöm inte återhämtning samt kosten.

Löpträning:

All löpträning delas in i en lite längre del samt intervaller i slutet. Ett pass kan se ut som följer.

Löpning 2 – 4 km och någon av nedanstående intervall.

- **Backintervaller:** Intervall gärna i backe. Löp, 80 – 90 % av kapacitet uppför. Jogga ner för backen. Vila 30 sekunder. Upprepa 10 gånger.
- **Intervall löparbana:** Finns det ingen backe löp ca 80 meter och jogga lika långt. (80 meter motsvarar långsidan på en löparbana.) Upprepa 10 gånger.
- **Korta intervaller:** 15 – 20 sekunders arbete följt av 15 – 20 sekunders vila. Maxprestation i intervallen. 20 till 30 intervaller är en lagom mängd.
- **Pyramid intervaller:** Intervallerna kan se ut som följande (siffrorna anger intervallens längd i meter) : 100-200-400-800-400-200-100. Under vilan skall det mesta av mjölksyran transporterats bort. Antalet intervaller anpassas efter dagsformen och vilka andra pass som körts i veckan.
- **Löp/gå intervaller:** Löp i 5 minuter för att gå i 1 minut. Låt passet vara 1 ca 30 – 45 minuter.
- **Fartlek:** Jogga en runda på ca 30 – 45 minuter beroende på tempo. Gör precis som det låter, lek med farten. Jaga avstånd mellan lyktstolpar, pressa dig i uppförsbackarna, jogga i trappor eller något annat. Tempot skall variera kontinuerligt mellan snabbt och långsamt.

Styrkedag kroppsvikt:

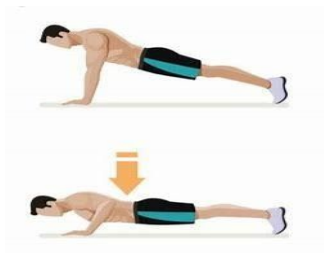
1) Knäböj/Squats 30 st.



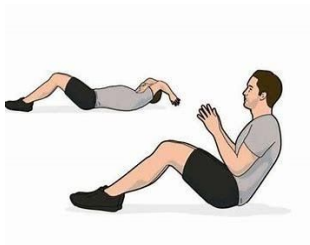
2) Enbenshopp 30 st / ben. Antingen på plats eller hoppa över en linje.



3) Armhävningar 30 st.



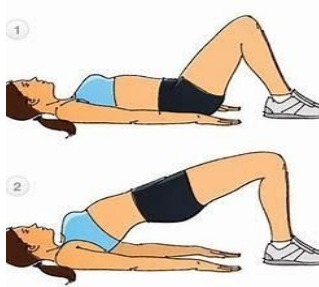
4) Situps 30 st.



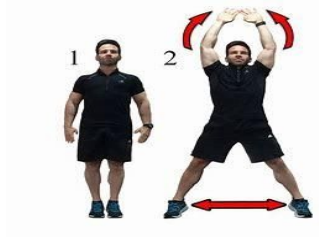
5) Utfallssteg 20 st / ben.



6) Rumplyft 30 st.



7) Jumpin Jacks 30 st.



8) Mountain Climbers 30 st.



9) Jägarvila med eller utan vägg 1 minut.



10) Plankan 1 minut.



Träningsdagbok:

Vecka: 52

Måndag:

Tisdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lördag:

Söndag:

Vecka: 53

Måndag:

Tisdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lördag:

Söndag:

Vecka: 1

Måndag:

Tisdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lördag:

Söndag:

Vecka: 2

Måndag:

Tisdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Lördag:

Söndag: