

augusti

2021

IF HALLBY HB/JUNIOR

SOMMARTRÄNING 2021

Individuellträning i 5-6 veckor krävs en insats av sig själv men också stöttning av kompisar/föräldrar. Gör träningen tillsammans med någon så blir det både roligare och bättre kvalitet!

Vi kommer fokusera på löpning och styrka. **Löpningen** består av intervaller från 1 km- 20 m + backintervaller. **Styrkan**- muskeltillväxt alt snabb styrka/explosivitet. Fråga oss om du är osäker vilket du ska jobba med!

Har man inte tillgång till gym så kör man **funktionellt pass**, se separat program.

Intervallsträningen- vila lika länge som man springer på 1 km+ 500 m, på 200 m, 100 m, 50 m & 20 m, krävs det 4 -8 ggr vila som springer så intervallen blir explosiv!

Alltid 2 km uppvärmning + 1 km nedlaga + stretching/rörlighet



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						Vila ¹
Löpning ² 8 x 1 km	Styrketräning ³ överkropp	Löpning ⁴ 12 x 500 m	Styrketräning ⁵ ben	Vila ⁶	Välj: Styrketräning/ löpning ⁷	Vila ⁸
Löpning ⁹ Hallbystugan 18.00	Handboll C-hall ¹⁰ 16.15-17.45 17.45-19.00	Löpning/styrka ¹¹ Stadsparken 18.00	Löpning ¹² Gethagen 18.00			

Caroline Hallberg Gustafsson 073-263 66 19
Hugo Gustafsson 076-772 32 07
Andreas "Beppe" Bjerklin 070-523 21 43

Ulf Andersson 070-9242018
Peter Hammar 070-777 59 26