# Träning F15/16

Utifrån risk för spridning av Coronavirus har IFK Bankeryd beslutat att ställa in alla gemensamma träningar under mars månad, inne som ute. Det innebär att ni måste se till att träna själva/två och två under denna period. Nytt beslut tas till april och vi får avvakta läget och se hur det blir då.

Principen är enligt följande: **3 pass per vecka**, ett med fokus **explosiv styrka**, ett med fokus **uthållighet** och ett med fokus **intervall**. Jag lägger ut förslag om träning men det går naturligtvis att byta ut till annan träning som motsvarar temat, ni lägger träningen på valfria dagar under veckan och skickar in era pass i vår grupp.

Ni kan träna två och två men inte i större konstellationer.

1;UTHÅLLIGHET varva följande pass, a.10km löpning (utan så mycket backar) b.6km löpning (utan så mycket backar) + 10 backintervaller i lämplig backe (snabbt upp-jogga ner), 10 snabba starter ca 60m (olika start höger sida/vänster sida/ryggen emot)

2; STYRKA Youtube- 45-minute Tabata Workout med instruktör Raneir Pollard

3; INTERVALL uppvärmning jogga ca 2km, veva armar osv! Varva följande pass a. progressionslopp (starta på 50% sluta på 100% största delen av sträckan 60-80%, som i Axamo) 500m x2, 1000m x2, 1500m x2, 2000m x2 b. i backe 100% upp-jogga ner +5 burpees, direkt upp igen jogga ner + 5burpees 5ggr x 2omgångar, 5st intervaller 400m, 5st intervaller 200m, 5 intervaller 100m. Kör intervaller på ca 90% och vila dubbelt med tid vad det tar att springa, så tar det 1 minut att springa vila 2 min.

Har ni frågor så hör av er:) Annars så lycka till!