Sommarträning för Jönköpings IK JAS Dam

Träningsupplägg

Två fyspass i veckan.

Välj då mellan passen nedanför. Utöver detta är de viktigt att stå hemma själv med klubba och boll. Stå och dribbla mellan reklampauserna på tvn. Öva på skott så som slagskott, dragskott eller handledsskott. Öva på att placera skotten. Upp med blicken.

**Pass 1**

* Uppvärmning 10 min jogg.
* Intervallpass 30-30-30

Sätt sedan igång klockan och börja med att jogga i ett bekvämt tempo i 30 sekunder. Sedan ökar du tempot och håller ett så högt tempo som du kan hålla i 30 sekunder utan att tappa. När du har sprungit snabbt i 30 sekunder saktar du ner och går i 30 sekunder. När du har gått i 30 sekunder börjar du om och joggar igen.

Varje intervallserie är alltså 90 sekunder. Kör mellan 15 och 20 intervallserier

* 20x3 Knäböj
* 20x3 Höftlyft
* Tåhäv 20x3
* Jogga ner

**Pass 2**

* Löpning 15 min. Ca 3km
* Jobba med start och stopp 10m full fart x15
* Burpees 10x3
* Längdhopp 10x3
* Skridskohopp 10x3
* Situps 20x3
* Armhävningar 15x3 (Inga armhävningar på knäna)
* Rygglyft 15x3
* Utfallssteg 20x3

**Pass 3**

* Uppvärmning 10-15 min.

Stege och snabbt ryck efter ca: 10 m

* Ett steg i varje
* Två steg i varje
* Enbenshopp
* Dragkjedjan
* In ut jämfotahopp

X3 på alla varianterna.

* Knäkontroll och stretch

**Pass 4**

Musikutmaningen.

Nu är det dags att ha lite kul med löpningen! Musikutmaningen innebär att du leker med farten och växlar lite tempon. Du kan till exempel växla tempo efter terrängen eller miljön, som att springa snabbt mellan varannan lyktstolpe eller ge järnet när det kommer en uppförsbacke. Här handlar allt om musik. Ladda ner en spellista med favoritlåtar i olika tempo och med olika intensitet. Spellistan ska vara ca 20min långt. Du ska springa snabbare när det kommer en snabbare låt och dra ner på tempot när det kommer en låt som är långsammare. Sätt spellistan på shuffle och låt musiken bestämma ditt tempo. Utmana dig själv, hur förändrats spellistan under sommaren? I slutet av sommaren så hoppas jag att alla har utvecklat sin spellista. Förslag på låtar? Kolla med kompisen vilka låtar de har på sin spellista.

**Pass 5**

•Uppvärmning 5-10min

•4x4min med 2min vila 90-100% av ditt Max.

\*Sista 30sec i varje intervall , spring ditt absoluta Max

•Ben 14-16min

Air squat jump 8x20:10 ( för lätt , använd något tungt )

Vila 1min

Air squat 8x20:10

Vila 1min

Utfallsteg

**Pass 6**

•uppvärmning 5-10min

•Backintervaller 3x100m ( gå tillbaka )

3x200m ( gå tillbaka )

Avsluta med att springa 12min Max