# Mossens Damer - Egenträning under vinteruppehållet 2012

Under denna period lägger vi fokus på löpträning och allmän kondition. Löpningen syftar till att ge en grund som vi skall ha med oss under den första delen av säsongen. Under denna period skall 5 pass genomföras vid tillfällen som passar dig! Det är viktigt att du tar ansvar för kvalitet och genomförande. Fyll i tabellen efter varje pass.

Lycka till!

## Pass 1: Snabb distanslöpning

* Värm upp med hopp och skutt samt joggning i ca 10 minuter.
* Spring 6-8 km enligt följande - 2 km lugnt tempo därefter skall du succesivt öka till hårt tempo där den sista kilometern genomförs i mycket hårt tempo. Det är viktigt att du inte börjar för hårt – tanken är att det skall gå fortare och fortare ända fram till mål! Samtidigt får du inte vara för feg med tempot utan när du springer i mål skall du vara mycket trött!
* Jogga ner i 5-10 minuter och avsluta med 10 armhävningar/20 sit-ups/plankan

och stjärnan.

* Stretcha lårens fram- och baksidor samt vader.

## Pass 2: Intervallträning

* Värm upp med lätt joggning och några stegringslopp i ca 10 minuter
* Spänst – hoppa högt med kraft ca 10 ggr - vila 1 minut, upprepa 3 ggr
* Löpning 40 sek/ vila 20 sek upprepa 10 ggr sedan vila 2 minuter därefter ytterligare en sekvens med 40/20 som upprepas 10 ggr. Tempot i löpningarna skall vara ca 70- 80% av din maximala förmåga. Det är eftersträvansvärt att tempot är jämt i alla 20 löpningarna.
* Jogga 5-10 min
* 10 armhävningar/20 sit-ups/plankan och stjärnan: upprepa 3 ggr
* Stretcha lårens fram - och baksidor samt vader.

## Pass 3: Lugnt distanspass

* Hoppa och skutta i 5 min (kom ihåg enben!)
* Jogga/löp ca 8-10 km i behagligt tempo (du skall kunna prata med en kompis under tiden om du vill).
* Rusha med maxfart ca 20-40 m upprepa 4-5 ggr.
* Stretcha lårens fram - och baksidor samt vader.

## Pass 4: Intervallträning

* Värm upp med lätt joggning och några stegringslopp i ca 10 minuter
* Spänst – hoppa högt med kraft ca 10 ggr - vila 1 minut, upprepa 3 ggr
* Löpning 40 sek/ vila 20 sek upprepa 10 ggr sedan vila 2 minuter därefter ytterligare en sekvens med 40/20 som upprepas 10 ggr. Tempot i löpningarna skall vara ca 70- 80% av din maximala förmåga. Det är eftersträvansvärt att tempot är jämt i alla 20 löpningarna.
* Jogga 5-10 min
* Rusha med maxfart ca 20-40 m upprepa 4-5 ggr.
* 10 armhävningar/20 sit-ups/plankan och stjärnan: upprepa 3 ggr
* Stretcha lårens fram - och baksidor samt vader.

## Pass 5: Intervallträning

* Värm upp med lätt joggning och några stegringslopp i ca 10 minuter
* Spänst – hoppa högt med kraft ca 10 ggr - vila 1 minut, upprepa 4 ggr
* Löpning 15 sek/ vila 15 sek upprepa 20 ggr sedan vila 4 minuter därefter ytterligare en sekvens med 15/15 som upprepas 20 ggr. Tempot i löpningarna skall vara ca 80% - 90% av din maximala förmåga. Det är eftersträvansvärt att tempot är jämt i alla 40 löpningarna.
* Jogga 5-10 min
* 10 armhävningar/20 sit-ups/plankan och stjärnan: upprepa 3 ggr
* Step-ups – hitta en bänk eller liknande - gör djupa step-ups så att det känns i rumpan 3\*20 på varje ben
* Stretcha lårens fram - och baksidor samt vader.

 Namn:

Födelsedatum (år, månad, dag):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pass nummer | Datum och tidpunkt för passet | Plats/område där passet genomförs | Väder | Anmärkning (känsla eller annat som påverkade passet) |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |