TRÄNINGSSCHEMA SOMMAREN 2023.

Pass 1: Löpintervaller

Uppvärmning: Jogga i 5-10 minuter, genomför dynamiska stretchingövningar.

Huvudträning: Spring snabbt i 30 sekunder, följt av 30 sekunders vila genom att gå eller jogga i långsamt tempo. Upprepa detta 8-10 gånger.

Nedvarvning: Jogga i 5-10 minuter, genomför statiska stretchingövningar.

Pass 2: Styrketräning för ben och core

Utför övningar som knäböj, utfallssteg, benpress, raka marklyft, planka, russian twists och andra övningar som stärker dina ben och core-muskler. Gör 3-4 set av varje övning med 8-12 repetitioner per set.

Komplettera med några övningar för överkroppen, såsom armhävningar, rodd och axelpressar.

Pass 3: Snabbhet och plyometrisk träning

Uppvärmning: Jogga i 5-10 minuter, genomför dynamiska stretchingövningar.

Huvudträning: Utför övningar som burpees, boxhopp, snabba fötter, lateralhopp och andra plyometriska övningar för att förbättra explosivitet och snabbhet. Gör 3-4 set av varje övning med 8-12 repetitioner per set.

Nedvarvning: Jogga i 5-10 minuter, genomför statiska stretchingövningar.

Pass 4: Långdistanslöpning

Uppvärmning: Jogga i 5-10 minuter, genomför dynamiska stretchingövningar.

Huvudträning: Spring i en jämn takt i 45-60 minuter för att bygga upp uthålligheten.

Nedvarvning: Jogga i 5-10 minuter, genomför statiska stretchingövningar.

Pass 5: Tempoträning

Uppvärmning: Jogga i 5-10 minuter, genomför dynamiska stretchingövningar.

Huvudträning: Spring i en högre hastighet än normalt under 20-30 minuter. Försök att hålla en utmanande, men hållbar takt under hela passet.

Nedvarvning: Jogga i 5-10 minuter, genomför statiska stretchingövningar.

Pass 6: Korta intensiva intervaller

Uppvärmning: Jogga i 5-10 minuter, genomför dynamiska stretchingövningar.

Huvudträning: Spring i maximal ansträngning i 20 sekunder, vila i 10 sekunder. Upprepa detta i totalt 8-10 gånger.

Nedvarvning: Jogga i 5-10 minuter, genomför statiska stretchingövningar.

Pass 7: Styrketräning för överkropp och core

Fokusera på övningar som push-ups, pull-ups, dips, plankor, sit-ups och andra övningar för att stärka överkroppen och core-muskler. Gör 3-4 set av varje övning med 8-12 repetitioner per set.

Komplettera med några övningar för benen, som utfallssteg och benpress.

**HÖR AV ER TILL PATRIK OM NI HAR FRÅGOR ELLER UNDRAR NÅTT.**

Mvh Patrik