Egen träning

Under juli månad kommer ni att bedriva träning på egen hand. Ni får med er olika pass att köra. Det krävs självdisciplin och vilja att köra på egen hand. Hoppas att ni tar tillfället att utveckla er själva ännu mer.

Jag vill att ni kör minst 2 stycken konditionspass och 2 stycken styrkepass och ett valfritt pass.

Jag ser gärna att ni lägger till extra pass under veckorna. Extra passen investerar ni i er själva och i er egen utveckling. Passen kan ni plocka ur häftet eller om ni väljer annan fysisk aktivitet som t ex bollsport. Bollsporter som är bra kan vara t ex tennis, badminton, paddel, fotboll eller varför inte en hård beachvolley match.

 Se till att få in rörlighetsövningar innan eller efter passen. Börja varje pass med uppvärmning och avsluta med nervarvning.

Kör hårt och ge er själva chansen att bli så bra ni kan bli!!!

Återsamling sker måndag den 31 juli. Tiden kommer att läggas ut på laget.se

Njut av sommaren och kör hårt☺

 Styrka pass 1

1. Knäböj 4x6 (tänk på tekniken)

 2x4 (4 st upphopp efter varje set)

2. Step-up på bänk 4x6 per ben

3. Utfallssteg 4x5 per ben (teknik)

4. Bänkpress/hantelpress 4x6

 3x3

5. Skivstångs swing 3x10

6.Valfri övning (ex bicepscurl, ryggresningar, armhävningar)

7. Bålövningar 4x30 (sit-ups i olika former)

”Go hard or go home”

 Styrka pass 2

1. Frivändningar 4x6 ( jobba med tekniken)

 2x4 (upphopp efter varje set)

2. Hamstrings

 A, liggande höftlyft med fot på bänk 3x10 per ben

 B, hamstringscurl, 2 ben upp och 1 ben ner 3x10

3. Utfallssteg åt sidan med vikt eller skivstång 3x10 per ben

4. Enbenshopp 4x5 per ben

5. Valfri övning

6.Axelpress

7. Magpaketet (välj a, b eller c)

A. Brutalbänk 1xmax

 Hängande bencirkel 1xmax

 Sittande vindrutetork 1xmax

B. Rocky 1xmax

 Joystick 1xmax

 Sidresningar i belly back

C. Sit-up med viktskiva 1xmax

 Ryggresningar 1xmax

 Sittande twist med viktskiva

Kondition (långa intervaller)

1. Uppvärmning 10-15 min (jogg/stretch)

2. 3x8min

3. Plankan 5x1min (5 olika positioner)

4. Nervarvning 10-15 min (jogg/stretch)

Kondition (korta intervaller)

1. Uppvärmning 10-15 min (jogg/stretch)

2. 90/30x6

 70/20x6

 45/15x6

 30/15x6

 15/15x10

3. Ryggresningar 4x30

4.Nervarvning 10-15 min (jogg/stretch)

Konditionspassen kan köras med inlines eller på en testcykel.

Kör gärna med någon kompis så att ni kan pusha varandra till ett bra pass. Tänj på gränserna och kör hårt!!!

 Snabbhet/power/spänst

1. Jogg i 5 min

2. Lätta stegringslopp 5x100m jogga tillbaka

3. Rörlighetsövningar + hamstringslyft 1x10 per ben

4. Bakåtkast med boll eller stående längd x5

5. Maximala upphopp 3st+ryck 10 meter x5

6. Skridskohopp 6st+ ryck 10 meter x5

7. Acceleration med brytande riktning

a. framåt 10m + bakåt 10m x2

b. bakåt 10m + framåt 10m x2

c. vänster 10m + höger 10m + framåt 10 m x2

d. höger 10m + vänster 10m + bakåt 10m x2

8. Snabba stegringslopp 4x40 meter, sista 10m riktigt snabbt

9. Maxlopp 5x20 meter

10. Nervarvning 10-15 min (jogg/stretch)

Detta pass är det extra viktigt att värma upp ordentligt så att man inte sträcker baksidan eller framsidan. Viktigt att man även vilar mellan repetitionerna.

Kondition (sprintintervaller)

1. Uppvärmning 10-15 min jogg
2. 10min stretch/tänja
3. 4x100 meter stegringslopp (sista 20 meter max)
4. 4x200 meter (försök löpa nära max, men ska orka hela vägen)
5. 2x400 meter (max)
6. Nerjogg och stretch 15-20 min

Viktigt att vara rejält varm när man börjar köra loppen.

Det gåt även att köra detta pass med inlines om man har svårt att springa.

Kondition (distanslöpning)

Ett distanspass:

40-50 minuters löpning, lägg in korta sprinter under löpningen på ungefär 50-100 meter. Lägg in 6-8 sprinter under dom 40-50 minuter ni springer. Håll ett ganska högt och jämnt tempo under passet.

Detta pass kan även köras med inlines för dom som har problem med löpning.

Kondition (backträning)

1. Löpning med olika inslag (sidsteg, baklänges, indianhopp t ex)
2. Jobba stretch och rörlighet
3. Burpees 2x15
4. Backe: 4x80meter vila 2 minuter mellan varje. Kör detta 3 varv och vila 5 minuter mellan varje varv.
5. 1x400 meter max
6. Nerjogg och stretch (20 minuter)

Kondition (snabb distans)

1. 15-20 minuter löpning i terräng ( t ex i skog)
2. Rörlighet 5-10 minuter
3. Spring i 20 minuter högt och jämnt tempo
4. 15-15, spring snabbt i 15 sekunder och lufsa sedan i 15 sekunder. Kör så i 20 minuter.
5. Nerjogg 10-15 minuter

 Styrkepass (med egna kroppen)

Passet är intensivt. Varje övning körs 30 sekunder och därefter vilar man i 15 sekunder innan nästa övning påbörjas.

1. Fällkniven
2. Armhävningar
3. Sit-ups
4. Utfallshopp
5. Ryggresningar
6. Sidplanka (ena sidan)
7. Sidplankan (andra sidan)
8. Höga knän (hög frekvens)
9. Skridskohopp
10. Sprint sit-ups
11. Burpees
12. Benböj (brandmansgrepp om ni kör tillsammans med någon)

Vill ni så kan ni öka tiden, men öka då även vilan. Vilan ska vara hälften av tiden ni arbetar.