

Sommarträning p03/04

Individuell träning under uppehållet.

Start v. 28 Träna 2 gånger/vecka. A, B.

**Välj mellan C och D.**

1. **Konditionspass + styrka ben**

Uppvärmning: jogga/spring 1 km

+ Varv 1-10

Välj ut en backe: Mät ut en sträcka på ca 30 meter

Varv 1: Jogga uppför backe

Varv 2,3: Ryck uppför backe

Varv 4: gå benböj uppför backe

Varv 5, 6: Ryck uppför backe

Varv 7, 8: Hoppa uppför några steg, spring, hoppa, spring….

Varv 9: ryck

Varv 10: jogga uppför

**Efter varje varv 1-10;** Småjogga nedför, gör det sakta.

1. **Styrka**

* 3x10 sit-ups
* 3x10 armhävning
* 3x10 ryggresning
* Plankan 3x20

1. Träna skott eller långbollar 100 /vecka (dela upp)
2. Passa mot en vägg eller ett nät 100 gånger.

|  |
| --- |
| Kryssa i när du tränar efter varje varv.  v.28 v.28 v.29 v.29 |
| Uppvärmning 1 km jogg  Mät upp 30 meter backe (lagom lutning)  A.Kondition 1-10  1Jogga |
| 2 ryck |
| 3 ryck |
| 4 gå benböj |
| 5 ryck |
| 6 ryck |
| 7 hopp, spring |
| 8 hoppa jämfota, spring |
| 9 ryck |
| 10 jogga |
| Obs! jogga sakta nedför  B. Styrka  C. Skott, långboll  D. pass mot vägg |

Namn: