

Egenträningsprogram för bästa tjejerna i AIK B!!!

Gympasset

Bänkpress

2x10 på 20 (eller 30% av max) kg

3x6 på 75%

Knäböj

1x5 på 20 kg

2x8 på 50% av max

2x6 på 75%

Marklyft

1x5 på 30 kg

2x8 på 50% av max

2x6 på 75% av max

Frivändningar

1x10 på 30%

2x8 på 40%

2x6 på 50%

Latsdrag (maskinen man sitter i och drar en stång ner till bröstet)

1x10 på 30%

2x8 på 50%

2x6 på 75%

Hantellyft – ett knä och hand på bänk och hantel i andra handen ("stående rodd")

1x10 (per arm) på 30%

2x8 på 50%

2x8 på 75%

Utmaningen – chins

Målet är att till jul klara tre riktiga (har inte gymmet någon stång så improvisera på lekplats el likn på vägen hem). Om man är på 0 nu, hoppa upp, håll i så mycket det går på vägen ner.

15 Nordic hamstrings (fäst benen under bänk eller be någon hålla i)

Långa löppasset

Välj en distans mellan 8 – 10 km. Ladda ner runkeeper eller liknande. Ha koll på tid och distans för er själva och välj succesivt något längre pass eller att sänka tiden något.

Intervallpassen – alla nedan föregås av ca 10 min jogging på 30% + 15 nordic hamstrings

Stjärnan

Mät ut en sträcka på ca 15 meter. Be någon ta tid, mixa musik eller ladda ner appen Seconds. Löp 30 intervaller med maxjobb i 15 sek, vila 15 sek. Löp hela sträckan!!

Jogga i fem minuter

Löp 15 intervaller med maxjobb i 30 sek, vila 30 sek

Jogga i fem minuter

Magövning 10 jättekorta situps, 10 halvhöga situps, 10 hela situps allt i rad och tre gånger.

Backen

Jogga ca fem minuter som uppvärmning

Märk ut en sträcka om ca 40-60m i en backe.

Maxlöpning uppför – jogga/gå ner

1. Löp uppför backen backen 5 gånger i sträck innan du vilar 2 min
2. Löp uppför backen backen 4 gånger i sträck innan du vilar 1.30 min
3. Löp uppför backen backen 3 gånger i sträck innan du vilar 1 min
4. Löp uppför backen backen 2 gånger i sträck innan du vilar 45 sek
5. Löp uppför backen backen 1 gång

Magövning enligt ovan

Tjoffen

Jogga ca fem minuter som uppvärmning

Löpning på ca 60% av max

Spring 4 minuter vila 2

Spring 2 minuter vila 1 x 2

Spring 1 minut vila 0,5 x 4

30 sek vila 15 sek x 8

Magövning enligt ovan

X- fit passet

Jogga ca fem minuter som uppvärmning

Nedan görs i en följd

Box jump på box eller sten minst 50cm hög, anpassa så att det blir ansträngning x 10

Dips på bänk eller sten (obs, sjunk ej med rumpen, böj i armbågsleden) x 10

Twistade situps x 20

Spring ca 300 m på 70%

Hopp rakt upp från sittande position (fötterna i jämfota) från bänk el sten som är ca 30 cm hög, explosivt x 10

[illegible]