**Förslag på vecko-träningsprogram för att hålla formen under sommaren 2016**

**Dag 1**

**Löpning**

* Löpning 15 minuter
* 6 x 60 sekunder med 30 sekunders vila mellan varje. (syreupptagningsintervaller)
* 6 x 30 sekunder med 1 minuts vila mellan varje. (tempointervaller)
* 6 x 100 m (ca 12-15 sek) (snabbhetsuthållighet) med 45 sekunder vila. Ligg så när MAX du kan komma på varje intervall
* Löpning 15 – 20 minuter (sista 5 minuterna, lugn nerjogg)

**Styrka/rörlighet**

* 3x25 armhävningar
* 3x35 situps
* 2x20 ryggresningar
* Plankan 3x1minut. 20 sekunders vil mellan varje
* 2x15 Explosiva upphopp med excentrisk (bromsande landning).
* 2x16 Utfallssteg (16 höger och 16 på vänster ben)

**Dag 2**

**Löpning**

* Distanslöpning 45-60 minuter. Distansfart. Inte för fort och inte för sakta.

**Styrka/rörlighet**

* 3x25 armhävningar
* 3x35 situps
* 2x20 ryggresningar
* Plankan 3x1minut. 20 sekunders vila mellan varje

**Dag 3**

**Löpning**

* Löpning 15 minuter
* 10 x 15 sekunder med 5 sekunders vila mellan varje. Kör tre serier. Efter 1 serie vila 2 minuter.
* Löpning 15-20 minuter (sista 5 minuterna, lugn nerjogg)

**Styrka/rörlighet**

* 3x25 armhävningar
* 3x35 situps
* 2x20 ryggresningar
* Plankan 3x1minut. 20 sekunders vila mellan varje2x15 Explosiva upphopp med excentrisk (bromsande landning).
* 2x16 Utfallssteg (16 höger och 16 på vänster ben)

**//Micke**