

# EGENTRÄNINGSPROGRAM2016

## Träningsprogram för varannan dag. ca.75 min/tillfälle.

### Träningsdag 1

•Uppvärmning: 10min joggning + rörelseövningar/dynamisk stretch.

•Löpning 5 km.

• Intervall

Löp 80-85% av maxfart 30 sek(ca. 200m) -> jogga 30 sek.Upprepa 8 ggr.

•Styrka/Spänst

Armhävningar, situps, rygglyft, och plankan utförs i följd med 30 sek. arbete/övning. Vila 2min upprepa 4ggr.

8st. Djupa upphopp(start med fingrarna i marken) upprepa 4ggr med 1min. Vila i mellan. Jogga ned och statisk stretch

### Träningsdag 2

•Uppvärmning 10 min. joggning + rörelseövningar/dynamisk stretch.

•Maxsprint backe alt. trappor 20- 25 m

Upprepas 8 ggr. med 1 min. vila mellan varje sprint.

•Intervall: löpning 3 min. Med 60 % av max -> jogga lätt 1 min. Upprepas 6 ggr.

•Styrka/Spänst

Se träningsdag 1

Bra träning är även andra fysiska aktiviteter som fotboll, simma, tennis, styrketräning på gym.....mm.

Ät inte mat mindre än 1 1/2 timme innan träning.

Ät mat direkt efter träning för snabb återhämtning och tänk på att vila/sömn är nödvändigt för bästa resultat av träning.

All träning är förberedande inför nästa tillfälle och det gäller att alltid vara förberedd!

Sommarhälsningar/Tränarstaben

Olle Bylund

**IF Brommapojkarna J19**



**Mobil:** [070-6934930](tel:070-6934930)

**E-post:** [olle.bylund@fortum.com](mailto:olle.bylund@fortum.com)

Hemsida: [www.brommapojkarna.se](http://www.brommapojkarna.se) ,

[www.laget.se/BPJ19](http://www.laget.se/BPJ19)