**Julischema**

Försök köra minst 2 & 2 med en lagkamrat från BT.

Alla pass startar med 10 min uppvärmning och avslutas med 5 min cykel/nedjogg samt stretch 5 övningar a' 40 sek/muskel. Alla pass innehåller: framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, sätet/höften.

Det vi varierar i veckorna i reps på basövningarna knäböj, marklyft, frivändning, bänkpress. I övrigt ligger ni kvar i reps.   
**OBS 1:** U16 kör vecka 1-2 8 reps på basövningarna, 3-4 6 reps, i övrigt samma.

**OBS 2:** Ta en promenad både fredag och lördag så ni får cirkulation på kroppen. Ta annars vara på de 2 vilodagarna/vecka så kroppen hinner återhämta sig och ta tillvara på veckans träning. Ät ordentligt och njut av sommaren/jobben mellan passen.

Fystester 29-30 juli!!

**Vecka 1:**

**Dag 1**

**Sön 1 juli, kondition/spänst:**

Löpning: Ormberget (mitten av backen): 8 varv, 60 procent, gåvila ned

Alternativt för er med knäproblem: 10 x 500 m rodd: ca 1.40-1.50 min, 2min vila mellan

Balans: 3 x 10/ben, ni lutar fram överkroppen och lyfter ett ben bakåt tills ni är parallellt med marken

Skidskohopp: 5 x 6

Enbenshopp rakt fram: 5 x 5/ben

100: situps, armhävningar, ryggups

**Dag 2**

**Mån 2 juli, styrka:**

Knäböj: 4 x 8

Utfall: 4 x 8/ben

Upphopp på låda, 50-60 cm: 5 x 5

Benspark i maskin (framsida): 3 x 10

Bencurl i maskin (baksida): 3 x 10

Vader: 3 x 40

Bålvridningar m viktskiva på pilatesboll: 3 x 20

Hunden på pilates: 3 x 20

**Dag 3**

**Tis 3 juli, kondition/styrka:**

Löpning: 10 x 300 m plant underlag (ca 60-65 sek) 80 procent alternativt roddintervaller: 8 x 200m (ca 40-45 sek), vila 2 min mellan varje intervall.

Axelpress m stång: 3 x 8

Axelcurl: 3 x 8/arm

Axlar, front/flies: 3 x 8 + 8 i superset

Axeldrag m rep: 3 x 10  
Triceps m stång: 3 x10

Triceps m rep: 3 x 10

Smala armhävningar: 3 x 15  
OBS: Sträck ut axlar, nacke och triceps utöver övrig benstretch

**Dag 4**

**Ons 4 juli, styrka:**

Frivändningar: 4 x 8

Marklyft: 4 x 8

Chins: 3 x max alternativt maskin ryggdrag 4 x 8 (stången rakt ned, framför huvudet)

Roddrag m hantel: 3 x 10/arm

Höftlyft och vridning i superset: 4 x 10 + 5/sida

**OBS:** Lägg till "barnet" från yogan i stretchen samt trycka ut skulderbladen & ryggsidorna (luta er åt resp hö och vä) utöver övrig benstretch.

**Dag 5**

**Tors 5 juli, kondition/styrka:**

**Kondition**:  
Löpning 5 km (ex gula slingan Ormberget), max 25 min, 60-70 procent alternativt spinningpass på 30-45 min

**Styrka:**  
Bänkpress: 3 x 8

Hantelpress bröst, snedbänk: 3 x 8

Cabelcross bröst: 3 x 8

Biceps m stång: 3 x 8

Bicepscurl: 3 x 8/arm  
Underarmar: 3 x 20 rulla ut stången till fingertopparna och tillbaka

OBS: Sträck ut bröstmuskeln på båda sidor bortsett från övrig benstretch

***Vila: lördag/söndag***

**Vecka 2:**

**Dag 1**

**Sön 8 juli:**

Löpning: Ormberget (liften): 5 st upp till sista branten, gåvila ned, 5 st sista branten, gåvila ned, 75 procent

Alternativt för er med knäproblem: 10 x 500 m rodd: ca 1.40-1.50 min

Balans: 3 x 10/ben, ni lutar fram överkroppen och lyfter ett ben bakåt tills ni är parallellt med marken

Skidskohopp: 5 x 6

Jämfota hopp uppförslutning/trappor: 5 x 5

100: situps, armhävningar, ryggups

**Dag 2**

**Mån 9 juli:**

Se vecka 1, men 6 reps på knäböj

**Dag 3**

**Tis 10 juli:**

Se vecka 1

**Dag 4**

**Ons 11 juli:**

Se vecka 1, men 6 reps på frivändningar/marklyft

**Dag 5**

**Tors 12 juli:**

Se vecka 1, men 6 reps på bänkpress

***Vila: lördag/söndag***

**Vecka 3**

**Dag 1**

**Sön 15 juli:**

Löpning: Ormberget (mitten av backen): 12 sprints, halva backen, gåvila ned, 85-90 procent

Alternativt för er med knäproblem: 10 x 500 m rodd: ca 1.40-1.50 min

Balans: 3 x 10/ben, ni lutar fram överkroppen och lyfter ett ben bakåt tills ni är parallellt med marken

Skidskohopp: 5 x 6

Enbenshopp rakt fram: 5 x 5/ben

100: situps, armhävningar, ryggups

**Dag 2**

**Mån 16 juli:**

Se vecka 1, men 4 reps på knäböj

**Dag 3**

**Tis 17 juli:**

Se vecka 1

**Dag 4**

**Ons 18 juli:**

Se vecka 1, men 4 reps på frivändning/marklyft

**Dag 5**

**Tors 19 juli:**

Se vecka 1, men 4 reps på bänkpress

***Vila: lör/sön***

**Vecka 4**

**Dag 1**

**Sön 22 juli:**

Snabbhet maxlöpningar, plant underlag, spänst

10, 20, 30m x 10, lägg upp en bana med koner för start och stopp, ni kör till 10m, vänder till 0m (starten), 20m, vänder till 10m och sen hela vägen till 30m, vila 2 min mellan varje

Balans: 3 x 10/ben, ni lutar fram överkroppen och lyfter ett ben bakåt tills ni är parallellt med marken

Jämfota hopp uppförslutning/trappor: 5 x 5

Skridskohopp: 5 x 6

100: situps, armhävningar, ryggups

**Dag 2**

**Mån 23 juli:**

Se vecka 1, men 2 reps på knäböj

**Dag 3**

**Tis 24 juli:**

Se vecka 1

**Dag 4**

**Ons 25 juli:**

Se vecka 1, men 2 reps på frivändning och marklyft

**Dag 5**

**Tors 26 juli:**

Se vecka 1, men 2 reps på bänkpress

**Extra för målvakterna från Niklas om ni kör 2 & 2 (målvakt eller någon som hjälper er hemmavid), 2 ggr/vecka (dock ej på vilodagar)**

**Övning 1 - 10 min**

Stå på knä (butterfly) och kasta en boll i väggen. Fånga med både höger och vänster.

**Övning 2 - 10 min**

Krävs två personer

Stå i målvakts ställning mitt emot varandra och kasta bollen till varandra, rör er samtidigt sidles. (Kör 5 min vila sedan 1min x2)

**Övning 3**

Krävs två personer

1 person står på en balansplatta i målvaktsposition och den andra kastar bollen till personen på balansplattan som fångar bollen med handen som de har plocken på. Kör 5 min och byt plats x2

**Vi ses på konditions/spänsttesterna på söndag 29 juli och styrketesterna 30 juli.**

**Ni har gjort en grym sommar!!**