**Brooklyn Tigers Corona-träning**

Alla pass startar med 5 min jogguppvärmning och avslutas med 5 min nedjogg samt stretch. Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel efter löppassen.  
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.  
Utegym finns bl a på Ormberget, Kronan eller vid Lulsundskanalen, fd Golfängen.

**Dag 1  
Löpning**

5 kilometer jogging  
(Ta tid och försök förbättra nästa gång)  
Ryggups: 4 x 25

**Dag 2  
Överkropp utegym**Chins/liggande chins:4 x 8(kör vanliga chins om ni orkar, annars liggande, ni kan också variera 2 set i vardera)  
Axelpress: 4 x 12  
Dips: 4 x 10 (eller så många ni orkar)  
Ryggdrag: 4 x 10 (om ni inte kört liggande chins)  
Armhävningar: 4 x 20  
Armgång: 4 varv  
Situps, crunches: 4 x 25  
  
**Dag 3**  
**Löpning**  
5 x 2 min i 60 %-tempo, vila en minut mellan  
5 x 1 min i 80 %-tempo, vila en minut mellan  
(vanlig jogging är i ca 40-50 %-tempo)  
  
**Dag 4  
Vila**

**Dag 5**  
**Löpning**

7-8 kilometer jogging  
(Ta tid och försök förbättra nästa gång)  
Ryggups: 4 x 25

**Dag 6   
Ben/rygg, utegym**Marklyft: 4 x 15  
Benböj: 4 x 12  
Utfall: 4 x 8/ben (med stång i utegym eller utfallsgång med en sten på ca 10-15 kilo, 4 x 16 steg)  
Upphopp låda: 4 x 10 (ca 50-60 cm hög)  
Tåhävningar: 3 x 40  
Höftlyft: 3 x 15/sida

**Dag 7  
Löpning/spänst  
I lätt motlut eller plant underlag, maxlöpningar:**5 x 50 m  
5 x 25 m

5 x 15 m  
Gåvila tillbaka om ni tränar i en backe, annars vilar ni 1 min mellan 50 m och 30 sek mellan 25/15 m. **Jämfotahopp:** 5 x 5 **Skridskohopp:** 5 x 10 (5/ben) **Armhävningar:** 4 x 20  
**Fällkniven:** 4 x 15

**OBS:** Enligt gällande restriktioner ska vi undvika gym, om det ändras så uppdateras fysprogrammet. Nu måste vi förhålla oss till utomhusträning individuellt och ej som lag.

**Vid frågor eller funderingar, sms:a, ring eller mejla:**

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** [jimmy.landstrom@boden.travsport.se](mailto:jimmy.landstrom@boden.travsport.se)

