Exempel på träningsveckor och tänkbart upplägg

Som jag pratat om större delen av våren så är all träning att i den åldern ni befinner er i att betrakta som helt personlig. Olika spelare har nått olika långt och olika erfarenheter. Har man inte gymvana så byt ut alla gympass mot cirkelträningar. Känner man sig inte förtrolig med vissa gymövningar och tekniken där så hoppa över dom, ta bort vikter (många av övningarna kan utföras utan vikter som belastning), minska vikten etc. Eller byt ut alla gympass till cirkelträningarna

Det finns alltid nåt att göra även på semestern utan tillgång till gym.

Exempel på hur det skulle kunna se ut. Givetvis fråga om ambition och träningsbakgrund. Upplägget är 2 lite tuffare veckor och den 3:e veckan lite lugnare. När det gäller vila så kan den givetvis vara aktiv dvs en timme padeltennis, frisbeegolf, en golfrunda etc är ett utmärkt sätt att faktiskt ladda batterierna.

Komihåg att det bästa träningspasset är det som blir av.

Lycka till om ni vill…..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka 1 (5 pass) | Vecka 2 (4-5 pass) | Vecka 3 (3 pass) lite återhämtning |
| **Må**  Löpning 20-30 min + 7:an | **Må**  Vila om man tränat söndag annars 2 valfria cirkelträningar | **Må**  Vila om man tränat söndag annars distanslöpning 30 min + dynamisk rörlighet |
| **Tis**  Gympass 1 | **Tis**  vila | **Tis**  vila |
| **Ons**  Vila | **ons**  snabbhetspass 2 | **Ons**  Vila |
| **Tors**  Snabbhetspass 1 | **Tors**  Gympass 3 | **Tors**  Gympass 2 |
| **Fre**  Intervallpass 1 + dynamisk rörlighet | **Fre**  vila | **Fre**  Intervallpass 2 |
| **Lör eller sön**  Gympass 2 | **Lör eller sön**  Gympass 1 | **Lör och sön**  vila |