**SOMMARTRÄNING BTJ18U 2025**

**Kost:** Alltid ett glas vatten på morgonen före frukosten, för att återställa vätskebalansen efter sömnen. Fokusera på frukost (07-09) lunch (11-13) mellanmål (15) middag (17-19) och kvällsmål (20-22). Kvällsmålet kan också vara rester från middagen.

Ha med er vatten på sommarjobbet, stoppa gärna en resorb i vattenflaskan vid varma dagar. Undvik energidrycker i den mån går, som inte innehåller någonting, och ät riktig mat, ta en macka eller yoghurt/keso & banan istället.

**SÖNDAG**

**GYMMET   
Ben, rygg & axlar** (vila ca 2 min mellan seten)

Uppvärmning 5 min (cykel, hopprep, löpband)

1. **Benböj + jumpbox:** 4 set x 8 reps + 5 hopp (superset)  
   *Värm upp två sen benböj innan*
2. **Raka marklyft:** 4 set x 10 reps
3. **Utfall bakåt med kettlebell + tåhävningar på viktskiva:**   
   4 set x 6 reps/ben + 20 tåhävningar
4. **Chins:** 4 x 8 reps (gummiband vid behov
5. **Armhävningar, djupa på viktskiva:** 4 x 12 reps (6 per arm)
6. **Axelpress + axelflies:** 4 x 8 reps + 8 reps (superset)

**Bål:**  
Fällkniven: 4 x 15  
Hunden: 4 x 16 med hantel (2–3 kg)

**Stretcha efter benpassen:** Baksida lår, framsida lår, höften, höftböjaren, sätet, vaderna. 40 sek/muskel

**MÅNDAG**

**LÖPNING – KONDITION**   
5 km fri fart, 20 – 28 min, ex gula slingan på Ormberget eller valfri plats

**TISDAG**

**GYMMET LYXPASSET (vilodag om ni är slitna)**

Uppvärmning roddmaskin 5 min  
Bröst, armar, mage

1. Bänkpress: 4 set x 8 reps
2. Snedbänk med hantlar: 4 set x 8 reps
3. Bröstflies med hantlar: 4 set x 8 reps
4. Biceps med stång: 3 set x 10 reps
5. Triceps med rep: 3 set x 12 reps
6. Mage, crunches med viktskiva: 3 set x 20 reps (10 – 15 kg)

**ONSDAG**

**LÖPNING – NYABVALLEN (kör vi med laget kl 18 om ni kan)**  
Uppvärmning 5 min jogg

10 x 400m-intervallet (ca 1.30-1.40 min/intervall), vila 2 min mellan

Nedjogg ett varv

**TORSDAG**

**GYMMET  
Ben, rygg & axlar** (vila ca 2 min mellan seten)

Uppvärmning 5 min (cykel, hopprep, löpband)

1. **Benböj med kettlebell:** 4 set x 10 reps   
   *Värm upp två sen benböj innan*
2. **Utfall åt sidan med viktskiva:** 4 set x 6 reps/ben
3. **Tåhävningar på viktskiva:** 4 set + 25 reps
4. **Chins:** 4 x 8 reps (gummiband vid behov)
5. **Axlar: frontlyft med viktskiva + axelflies:**   
   4 x 8 reps + 8 reps (superset)
6. **Underarmsrull med stång:** 3 set x 20 reps

**Bål:**  
Höftlyft: 4 x 12/sida

Hunden: 4 x 16 med hantel (2–3 kg)

**Stretcha efter benpassen:** Baksida lår, framsida lår, höften, höftböjaren, sätet, vaderna. 40 sek/muskel.

**FREDAG  
Kondition, explosivt**

Varannan vecka roddintervaller och varannan vecka backlöpningar

**Rodd:** Värm upp 3 min lugn rodd

8 x 200m (max 45 sek/intervall), vila 2 min mellan

**Löpning, backe:** Jogga 5 min uppvärmning  
Pogojumps: 2 set x 20 hopp  
Skridskohopp: 2 set x 6 hopp (3 hopp/ben)

16st x 25-30m (maxlöpningar), vila 60 sek mellan, vila 3–4 min efter 8 st

Vid frågor: sms:a Jimmy, 070-236 85 66

Lycka till och peppa varandra!!