

Schema sommarträning

Nedan kommer förslag på pass att köra i sommar.

Vi vill att ni försöker köra minst **två styrke** och **två konditionspass** i veckan.

Försök även få in skotträning och bollspel av lämpligt slag minst några gånger per vecka.

Styrkepass 1

Uppvärmning

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 15 min

5 varv av följande: ca 30 min

15 armhävningar

15 sit-ups

15 ryggresningar

15 benböj

1 min plankan

Styrkepass 2

Uppvärmning

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 10 min

4 varv av följande: ca 30 min

20 utfallssteg med vikt på raka armar över huvudet (ca 5kg)

15 benböj med vikt framför kroppen (ca 5kg)

20 russiantwist med vikt (ca 5kg)

15 armhävningar

10 skridskohopp

Styrkepass 3

Uppvärmning

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 10 min

5 varv av följande:

20 benböj

10 skridskohopp

20 step up på bänk/stol

20 sit-ups

1 min jägarvila

Styrkepass 4*Uppvärmning*

Rörlighetsövningar ca 15 min

Styrke med skrivstång: ca 30 min

Marklyft 3 set x 10 reps

Frontbøj 3 set x 10 reps

Bänkpress 3 set x 10 reps

Pullups 3 set x max antal

Pushpress 3 set x 10 reps

Bålstyrka EMOM 15: ca 15 min

Plankan

Båten

Utfall med rotation och vikt

Situps

Vila

Konditionspass 1*Uppvärmning*

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 10 min

Distans

Jogging i lämplig fart ca 40 min

Konditionspass 2*Uppvärmning*

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 10 min

Intervaller

75 % av max fart 4 min

Vila 1 min

75 % av max fart 3 min

Vila 1 min

75 % av max fart 2 min

Vila 1 min

75 % av max fart 1 min

Vila 2 min

75 % av max fart 4 min

Vila 1 min

75 % av max fart 3 min

Vila 1 min

75 % av max fart 2 min

Vila 1 min

75 % av max fart 1 min

Konditionspass 3*Uppvärmning*

Jogging/cykel ca 10 min

Rörlighetsövningar ca 10 min

Intervaller

10 varv:

80% av max fart 40 sek

Vila 20 sek

Sedan:

Vila 2 min

10 varv:

80% av max fart 40 sek

Vila 20 sek

Sedan:

Vila 2 min

10 varv:

80% av max fart 40 sek

Vila 20 sek

