EGENTRÄNING SOMMAREN 2022

Här kommer ett *förslag* på hur du kan lägga upp egenträning i sommar.
(LÄS HUR DU SKA TRÄNA I SOMMAR)

Vår tanke är 4 pass/vecka. Vi sätter alltså ett mål på att ni ska genomföra 8 intervallpass och 8 styrkepass. Fullt rimligt!

Träna gärna tillsammans, det är kul att ha en eller flera träningspartners så man kan peppa och hjälpa varandra. Försök att få två dagars vila någon gång under en sju dagars period.

Intervallpass
Välj något av intervallpassen på andra sidan. Välj olika pass från gång till gång.
Lyssna på din kropp och se till att vara pigg i benen när du springer. Detta för att du ska orka trycka på i löpningen, känner du dig tung i benen skjuter du på intervallpasset en dag.

Styrka
Välj något av styrkepassen, eller bygg ihop ett eget. Välj olika pass från gång till gång

<u>Så här skulle en vecka kunna se ut</u>

Måndag: Intervall (IA):

Tisdag: Valfritt individuellt styrkepass

Onsdag: Vilodag/Återhämtning

Torsdag: Intervall (IB):

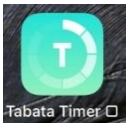
Fredag: Valfritt individuellt styrkepass (målvakter kan fokusera lite extra på bålen)

Lördag: Vilodag/Återhämtning

Söndag: Vilodag/Återhämtning

INTERVALLER

Välj ETT av passen nedan. Välj olika pass från gång till gång.
Tips! Ladda hem en gratis Tabata-app på mobilen.



Intervallerna springer du så snabbt du kan utan att bli stum i benen, det ska vara jobbigt men inte obehagligt.

TIPS! Känner du dig redo att springa igen efter 3 minuters vila har du sprungit för långsamt

Pass A (IA), 15/15 3x5 gånger, konlöpningar

- Jogga i lugnt tempo i ca 8-10 minuter, sedan 1 minut snabbare tempo, avsluta med 3 stegringslopp
- Kör 3x5 gånger 15/15, vila 4 min mellan varje omgång
  Spring 15 sekunder och sedan vilar du i 15 sekunder (upprepa 5 gånger innan 4 min vila).
  Vi har gjort denna tidigare, tanken är att man är tre st på en bana, går också bra att köra själv
  Ställ in tabata timer på arbete 15s, vila 15s, övningar 3, rundor 5. Starta om när ni vilat 4 min
- Nedvarvning 5-10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

△ △
4m △
△ △
4m △ △
4m

Pass B (IB), Backintervaller, 30/30 3x6 gånger

- Jogga i lugnt tempo i ca 8-10 minuter, sedan 1 minut snabbare tempo, avsluta med 3 stegringslopp
- Kör 3x6 gånger (30-50 s beroende på hur brant backe ni springer i, vila 4 min mellan varje omgång
  Spring 30-50 s sekunder och sedan promenerar/lätt jogg ner till start (upprepa 6 gånger innan 4 min vila).
- Nedvarvning 5-10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

Pass C (IC), 4x4min konlöpningar

- Jogga i lugnt tempo i ca 8 minuter, sedan 1 minut snabbare tempo, avsluta med 3 stegringslopp
- 4x4 min, gåvila 4 min mellan varje intervall. (Räkna antal 30 m du hinner så du kan jämföra gång till gång)
- Nedvarvning 8-10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

Start/broms	Full fart!	Start/broms
△ △		△ △
5m	30m	5m

STYRKA

Styrka, förslag 1

Uppvärmning: Hopprep 5 minuter

Olympisk rörlighet 10 st

Utfallssteg 2 x 16 (8 per ben)

Fisken 15 per ben

Vila 2 minuter mellan varje set i övningarna nedan

Atletisk hållning - Dra in naveln - Blicken långt bort.

Utfallsgång med viktskiva
16 reps (8 per ben) x 3 set

Draken
16 reps (8 per ben) x 3 set

Sit-up med käpp
15 reps x 3 set

Sidoplanka vänster - Sidoplanka höger - Mittplanka
3 x 30s-30s-30s

Övningarna ovan kräver inget gym och de går att köra var än du är. Fyll en stor flaska (1,5 liter eller större) med sand och sedan fyller du på med vatten, då har du en ”viktskiva” du kan använda till utfallsgång och draken.

==========

HIIT
20 min workout – HIIT
Det här är en verklig mördare. Så, se till att vara på humör för att genomföra den. Ingen utrustning behövs.
Börja med att värma upp genom att jogga 5 min så att du känner dig igång.
Passet innehåller tre min uppvärmning också men det är bra om du joggar lite före också.
Passet hittar du här:
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=youtu.be&v=cZnsLVArIt8

Hela kroppen
Detta är ett 30-minuterspass med fokus på hela kroppen. Utrustning. handduk och gympamatta/ liggunderlag. Länk: https://www.youtube.com/watch?v=Dc5pQmkiwnk

---

Intense Cardio
20 minuter gånger 2. Fyspass som ni hittar här:
https://www.youtube.com/watch?v=eWjd8C2SB0Y
Följ med i passet en gång så gott ni kan, sen startar ni om passet och kör järnet. Det blir 20 minuter uppvärmning och ett 20-minuters bra pass.

TRÄNINGSDAGBOK

Fyll de pass ni har tränat, i exempelrutan visas hur förslagsveckan fylls i.

IA = Intervall pass A IB = Intervall pass B IC = Intervall pass C S = Styrka V = Vila

Exempel		Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4	
Måndag	IA	Måndag		Måndag		Måndag		Måndag	
Tisdag	S	Tisdag		Tisdag		Tisdag		Tisdag	
Onsdag	V	Onsdag		Onsdag		Onsdag		Onsdag	
Torsdag	IB	Torsdag		Torsdag		Torsdag		Torsdag	
Fredag	S	Fredag		Fredag		Fredag		Fredag	
Lördag	V	Lördag		Lördag		Lördag		Lördag	
Söndag	V	Söndag		Söndag		Söndag		Söndag	

#kaifislife