

Sommarprogram 2022 F06/07

Under sommaren så vill vi att du kör 3 pass per vecka. Självklart är det OK att träna mer!
På baksidan hittar du en tom kalender där fyller i vilka dagar du har tränat och vad du har gjort.
Har du frågor kring din sommarträning så hör du av dig till någon av oss ledare.

Pass 1 - Kondition 60 min + styrka.

Helst löpning och gärna i skog, men om du har cyklat eller kört någon annan form av konditionsträning så räknas det självklart som ett pass. Du ska hålla i gång i 60 min, spring så länge du orkar och när du känner att det inte går längre så promenerar du en stund och fortsätter sedan att springa.

När du har sprungit så kör du följande styrkeövningar:

	varv 1	varv 2	varv 3	varv 4	varv 5	varv 6	varv 7	varv 8	varv 9	varv 10
burpees	10 st	9 st	8 st	7 st	6 st	5 st	4 st	3 st	2st	1 st
knäböjshopp	10 st	9 st	8 st	7 st	6 st	5 st	4 st	3 st	2st	1 st
armhävningar	10 st	9 st	8 st	7 st	6 st	5 st	4 st	3 st	2st	1 st
situps	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st	20 st

Pass 2 – Intervaller + styrka

Här har du två olika alternativ på intervaller och du kör de olika alternativen varannan vecka.

Alternativ 1

Löpning 4 min x 5 st. Du ska ligga så nära max du kan utan att ta helt slut under de 4 min du springer.
Vila 2 min och kör igen.

Alternativ 2

Backträning (idioten, som vi gjorde gemensamt på Sunningen).

Hitta en bra backe (minst 60 m lång). Starta längst ned och spring 20 – 25 m, vänd och spring ned igen. Spring de första 20 – 25 m och lägg nu på ytterligare 20 – 25 m, vänd och spring ned igen. Upprepa samma sak en gång till där du åter igen lägger på 20 – 25 m.

Den tredje omgången springer du alltså minst 60 m innan du vänder och springer ned igen.

Börja sedan om från början. Detta upprepar du så många gånger du hinner under 14 min.

När du har sprungit så kör du följande styrkeövningar så många varv du hinner under 20 min.

Ett varv består av:

5 burpees	10 knäböj	4 burpees	15 situps	3 burpees	10 armhävningar	2 burpees	60 s plank
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------------	-----------	------------

Pass 3 - Kondition 60 min + styrka.

Helst löpning och gärna i skog, men om du har cyklat eller kört någon annan form av konditionsträning så räknas det självklart som ett pass (samma som pass 1).

När du har sprungit så kör du följande styrkeövningar:

- Utfallssteg 10 gånger per ben
- Höftlyft på ett ben, 20 gånger per ben
- Ryggresning med viktrotation (vattenflaska eller annan vikt) 40 s. (se bilder)
- Situps 40 s.

Upprepa detta 3 gånger.



Tänk på att du gärna kan variera dina situps under passen så att du inte alltid tränar samma muskler.

Fyll i ditt schema när och vad du har gjort så att du lättare kan planera och följa din träning under sommaren.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							

Vi startar upp den gemensamma träningen samma vecka som skolan börjar, alltså v.33.
Då vi inte vet något om höstens halltider så kan vi inte skriva något om träningsdagar och träningstider.

Vi ledare önskar er alla en härlig sommar!

