# Fysträning ”Sommaruppehållet”

Veckans träning består av två olika styrkepass (A1 & A2 på gym eller A3 med egen kroppsvikt) och två olika uthållighetspass (B1 + B2). Fördela dom så jämnt över veckan som möjligt och växla mellan pass och A och B. Träningsveckan kan se ut enligt nedan som ett exempel (med träningsfri onsdag, lördag & söndag).

Måndag: Pass A1 eller A3

Tisdag: Pass B1

Torsdag: Pass A2 eller A3

Fredag: Pass B2

*\*Ordningsföljden är inte ”skriven i sten” men det är generellt bra att växla träningsdagar mellan styrka och kondition. Gör den träning som funkar för dig och din sommar.*

*\*God och tillräcklig sömn och bra kosthållning gör att du får resultat av din träning. Sömntimmarna så snart som möjligt efter solnedgång ger den bästa återhämtningen.*

Passbeskrivningar

## Styrkepass A1 på gym

Uppvärmning i tre varv: Utfall bakåt + Push-ups + Ryggresningar med sträckta armar + Benlyft

3-4x 8-12 Backsquats

3-4x 8-12 Stående axelpress

3-4x 8-12 Inverted row

3x 8-12 Benspark med paus i toppen

3x 8-12 Stående bicepscurl

3x 20-30 Växlande knädrag till utsida armbåge i plankan

3-5x 20 sekunder ”MAXSPRINT” på cykel eller fläktcykel. Vila 1-3 minuter mellan varje.

## Styrkepass A2 på gym

Uppvärmning i tre varv: Utfall bakåt + Push-ups + Ryggresningar med sträckta armar + Benlyft

3-4x 8-12 Trapbar deadlift

3-4x 8-12 Bänkpress

3-4x 8-12 Sälrodd

3x 8-12 Sittande bencurl

3x 8-12 Slamballkast växlande åt båda håll

3x 20-30 Växlande knädrag till utsida armbåge i plankan

3-5x 60 sekunder ”riktigt tuff” rodd. Vila 2-3 minuter mellan varje.

## Styrkepass A3 med egen kroppsvikt/kompismotstånd

Uppvärmning i tre varv: Utfall bakåt + Push-ups + Ryggresningar med sträckta armar + Benlyft

3-5x 6-8 Burpeehopp-framåt

3x 10-20 Benböjshopp uppåt/framåt

3x 10-20 Utfallshopp (växlande)

2-3x 10-20 Utfallsgång i sidled (insida lår) åt varje håll

3x 20m Björngång

3x 10-20 Axellyft med kompis som motstånd

3x 12-30 Långa steg utfallsgång

3x 10-20 Bicepscurl med kompis som motstånd

3x 20-30 Växlande knädrag till utsida armbåge i plankan

## Snabbhet och uthållighet B1

Uppvärmning i tre varv: lätt löpning med Supermario-hopp, push-ups, utfallsgång och höga knän.

1. Stegringslopp: 4x 30m
2. Maxsprintar: 5+5x 30-40m med start var 60:e sekund. Vila 3 min efter 5 sprintar – upprepa.
3. Jämfotahopp: 6x 6 hopp med maximal hopplängd (välj mjukt underlag)
4. Utfallshopp: 3x 20sekunder maximal hopphöjd
5. Uthållighet: 3-5x 600m ”mycket ansträngande”
6. Uthållighet: 12 minuter jämn fart ”ansträngande”

## Snabbhet och uthållighet B2

Uppvärmning i tre varv: lätt löpning med Supermario-hopp, push-ups, utfallsgång och höga knän.

1. Stegringslopp: 4x 30m
2. Maxsprintar: 5+5x 30-40m med start var 60:e sekund. Vila 3 min efter 5 sprintar – upprepa.
3. Djup position och hopp framåt: 3x 8-10 långa hopp
4. Djup position och hopp bakåt: 3x 8-10 långa hopp
5. Uthållighet: 4-6x 400m ”mycket ansträngande”
6. Uthållighet: 3km minuter jämn fart ”ansträngande”