



SOMMARTRÄNING 2025

# PROGRAM FÖR EGEN SOMMARTRÄNING

## **MAXA** (3-4 pass i veckan)

För den som vill känna sig i riktigt god form när vi startar upp i Augusti/September.

## **MEDEL** (2 pass i veckan)

För den som vill känna sig i okej form när säsongen startar.

## **MINI** (1-2 pass i veckan)

För den som inte vill tappa all kondition och styrka under sommaren men kan tycka att det är okej att få kämpa för att kunna hänga med när vi startar upp med innebandy igen.

1 pass = 1 konditionspass + 1 styrkepass



# KONDITION

## LÖPNING

### 1. Löpning, Distans:

Jogging i prattempo 30-45 min och avsluta med stretch. Ta det lugnt första 5 minuterna så kroppen kommer igång.

### 2. Löpning, Backintervaller:

Jogga lätt i 10 min som uppvärmning och hitta en bra backe som ej är för brant. Du ska kunna få bra flyt i backen men kunna trycka på. Leta efter en backe där det ska ta ca 20 sek att ta sig upp och över krönet på backen. Se till att du är ordentligt varm innan du börjar intervallerna. Tryck på upp för backen och över krönet, jogga eller gå nerför backen så du hinner återhämta dig lite innan du springer upp igen. Jobba upp och ner i backen minst 10 ggr vilket blir ca 10 min. Jogga lätt hem ca 10 min och avsluta med stretch.

### 3. Löpning, Intervaller:

- Intervall alt 1. 15-15 (15 sek arbete - 15 sek vila) Du hinner 20 intervaller på 10 min.
- Intervall alt 2. 60-45 (60 sek arbete – 45 sek vila) Du hinner 6 intervaller på 10 min och 30 sek.
- Intervall alt 3. Långa intervaller (3 min arbete – 3 min vila) Du hinner 3 intervaller på 18 min.



# STYRKA

## 1. Cirkelträningsprogram – styrka

8 övningar a` 20 st , 3 omgångar

Vila 30 s mellan varje övning och 1 min mellan varje omgång

- 20 st situps
- 20 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
- 20 st armhävningar (drygt axelbredd)
- 20 st utfallssteg (växla höger/vänster – håll kroppen upprätt- 10 på varje ben)
- 20 st. Sneda situps. (armbåge till diagonalt knä) – 10 åt varje håll
- 20 st. Knästående med händerna i golvet – diagonala arm och benlyft – 10 åt varje håll
- 20 st. Djupa upphopp (jämfota- sträva uppåt)
- 1 min plankan



# STYRKA

## 2. Tabata & Styrka

Tabata totalt 4 min. 20 sek arbete / 10 sek vila.

Kör: 1. snabba fötter 2. Upphopp 3. Skridskohopp 4. Höga knän =1 varv (gör detta 2 ggr så har du 8\*20 sek= 1 Tabata)

## Cirkelträning

3 varv , vila 20 sek mellan varje övning och 1 min mellan varje varv

- 20 st situps
- 20 st ryggresningar (liggande på mage- lyft upp armar och ben samtidigt)
- 20 st armhävningar
- 10 st Burpees



# STYRKA

## 3. Mixpass: Snabba fötter, starter och spänst:

### 1. Snabba fötter

- Kör snabba fötter i 8 m, jogga eller gå tillbaka.
- Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 2: Starter.

### 2. Starter

- Gör en startrusch på 8 m och gå eller jogga tillbaka.
- Gör 4 omgångar och vila ca 1 min innan du går vidare till övning 3: Spänst.

### 3. Spänst

1 omgång är 8 hopp med 30 s vila. Gör 4 omgångar och byt övning enligt nedan mellan varje omgång. Vila 1 min mellan varje omgång.

Variera resp omg med dessa övningar:

- 8 st jämfotahopp (sträva framåt och uppåt- jobba djupt)
- 8 st enbens hopp (4 på varje ben)
- 8 st skridskohopp (4 på varje ben)



# TRÄNINGSTIDER

**För dem som vill träna ihop - Samling på parkeringen vid Tölltorpshallen**

**Tisdagar kl.18.00**

**Torsdagar kl. 18.00**



# COOPERTEST

Coopertest vid Tölltorpshallen - 26/8 kl. 18.00





# COOPERTEST

1968 utvecklade Kenneth Cooper vid USAs flygvapen ett konditionstest som kallas Coopertestet. Cooper lät militärer springa så långt som möjligt på 12 minuter. Därefter mättes deras VO2max i labbet. Det visade sig att korrelation var stark mellan löp- och labbtest.

Den sträcka man hinner springa på 12 minuter kan därför användas som ett mått på syreupptagningsförmågan.



# COOPERTEST

Coopers test (13–20 år)

|       |   | mycket bra | bra         | medel       | dåligt      | mycket dåligt |
|-------|---|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 13–14 | M | 2700+ m    | 2400–2700 m | 2200–2399 m | 2100–2199 m | 2100– m       |
|       | K | 2000+ m    | 1900–2000 m | 1600–1899 m | 1500–1599 m | 1500– m       |
| 15–16 | M | 2800+ m    | 2500–2800 m | 2300–2499 m | 2200–2299 m | 2200– m       |
|       | K | 2100+ m    | 2000–2100 m | 1900–1999 m | 1600–1699 m | 1600– m       |
| 17–20 | M | 3000+ m    | 2700–3000 m | 2500–2699 m | 2300–2499 m | 2300– m       |
|       | K | 2300+ m    | 2100–2300 m | 1800–2099 m | 1700–1799 m | 1700– m       |

Coopers test (20–50+ år)

|       |   | mycket bra | bra         | medel       | dåligt      | mycket dåligt |
|-------|---|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 20–29 | M | 2800+ m    | 2400–2800 m | 2200–2399 m | 1600–2199 m | 1600– m       |
|       | K | 2700+ m    | 2200–2700 m | 1800–2199 m | 1500–1799 m | 1500– m       |
| 30–39 | M | 2700+ m    | 2300–2700 m | 1900–2299 m | 1500–1899 m | 1500– m       |
|       | K | 2500+ m    | 2000–2500 m | 1700–1999 m | 1400–1699 m | 1400– m       |
| 40–49 | M | 2500+ m    | 2100–2500 m | 1700–2099 m | 1400–1699 m | 1400– m       |
|       | K | 2300+ m    | 1900–2300 m | 1500–1899 m | 1200–1499 m | 1200– m       |
| 50+   | M | 2400+ m    | 2000–2400 m | 1600–1999 m | 1300–1599 m | 1300– m       |
|       | K | 2200+ m    | 1700–2200 m | 1400–1699 m | 1100–1399 m | 1100– m       |

Coopers test (aktiva idrottare)

|         | mycket bra | bra         | medel       | dåligt      | mycket dåligt |
|---------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| män     | 3700+ m    | 3400–3700 m | 3100–3399 m | 2800–3099 m | 2800– m       |
| kvinnor | 3000+ m    | 2700–3000 m | 2400–2699 m | 2100–2399 m | 2100– m       |



**LYCKA TILL MED TRÄNINGEN OCH HA EN  
RIKTIGT SKÖN SOMMAR!**

