

Sommarträningsprogram, F-2013

Här får du ett träningsprogram med 3 olika träningspass, där minst 2 av dem ska genomföras varje vecka under sommaruppehållet. Gör det tillsammans med dina kompisar, syskon eller föräldrar! Efter genomfört träningspass får du bocka i sommarträningsbingo, som vid uppstart lämnas till Linn eller Jenny.

Pass 1. Benstyrka

Uppvärmning:

5-10min lätt joggning i tempo där du kan prata

4 varv/set. Mellan varje varv får du vila under 1 min.

1. 21 st. knäböj
2. 15 st. utfall framåt-bakåt
3. 15 st. utfall sidan höger-vänster
4. 21 st. boxhopp

Pass 2. Överkropp/bål styrka.

Uppvärmning:

5-10min lätt joggning i tempo där du kan prata

Detta pass innehåller två stycken cirkelpass.

Cirkelpass 1.

Tre (3) varv/set med 1 min vila mellan varje varv.

1. 15 sekunder Omvänd armbrytning (OBS Parövning)
2. 30 sekunder draken/flygplanet
3. 30 sekunder vandrande planka

Cirkelpass 2.

Fyra (4) stycken varv/set av 40 sekunder aktivt arbete och sedan 1 min vila av:

4. Dips
5. Armhävning på tå eller knä
6. Russian twist med valfri boll.

Pass 3. Kondition

Uppvärmning

5- 10 minuter lugn joggning eller cykling för att väcka kroppen.

- *Intervall* (1 minuter): Högintensivt arbete. Du ska vara rejält andfädd men inte helt stum.
- *Vila* (40 sekunder): Aktiv vila (gå eller jogga väldigt långsamt). Det är viktigt att inte stanna helt, för att hjälpa kroppen att transportera bort mjölksyra.

- *Upprepning:* Upprepa intervall 10 gånger.
- *Nedvarvning* 5-10 minuter med promenad.

Pass 1 Benstyrka, Instruktioner av övningarna,

1. Knäböj

Instruktionsvideo finns [här](#)

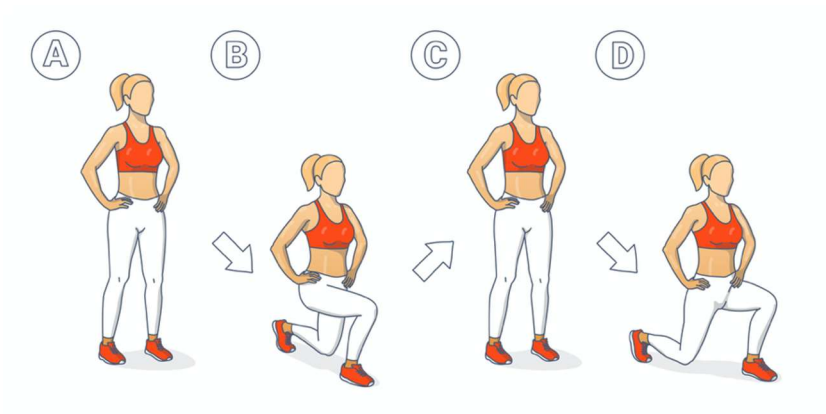
- Benen ska stå axelbrett.
- Knäna ska vara i linje med tårna
- Ha en bra hållning i ryggen.
- Hämlarna ska pressas ner.

- SHOULDER-WIDTH STANCE ◦
- KNEES IN LINE WITH TOES ◦
- LUMBAR CURVE MAINTAINED ◦
- HIPS DESCEND BACK AND DOWN ◦
- HIPS DESCEND LOWER THAN KNEES ◦
- HEELS DOWN ◦



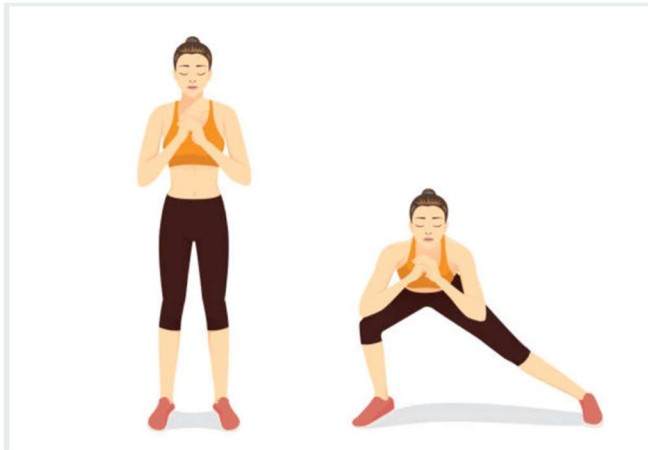
2. Utfall framåt-bakåt

- Gör övningen kontrollerat och långsamt. Om du har problem med balansen, ta hjälp av en pinne eller stol att hålla i.
- Dina fötter ska vara höftbrett isär.
- Tänk på att knät ska vara riktat rakt fram när du gör dina utfall
- Knät ska INTE luta inåt eller utåt
- Ta ett steg fram och sänk bakre benets knä mot golvet.
- Främre benets knäled böjs till cirka 90 grader.
- Håll ryggen rak.
- Lagg tyngden på hälen, inte tårna, när du gör utfallet.



3. Utfall sida höger-vänster

- Lägg tyngden på hälen, inte tårna, när du gör utfallet.
- Gör övningen kontrollerat och långsamt.
- Tänk på att knät ska vara riktat rakt fram när du gör dina utfall. Samma håll som dina tår.



4. Boxhopp

- Du kan ha en valfri höjd och behöver inte vara en box/låda. Det kan vara en upphöjd trall/veranda, trappsteg, parkbänk osv.
- Tänk på att landa mjuk och följsamt.
- Landa med tyngdpunkten på hälarna, INTE tårna.
- Behöver inte vara fort, utan gör kontrollerat och i normal takt.



Pass 2. Överkropp/bål styrka, Instruktioner av övningarna.

1. Omvänd armbrytning.

- Två personer står mittemot varandra och håller handlederna mot varande enligt bilden.
- Fötterna ska vara placerade axelbrett
- Pressa handlederna mot varandra.



2. Draken/flygplanet.

- Stå på ett ben med lätt böjt knä och fördela tyngden över hela foten. Håll armarna hängande rakt ner eller sträckta ovanför huvudet
- Fäll överkroppen framåt från höften samtidigt som du långsamt sparkar det andra benet rakt bakåt
- Sträva efter att överkroppen och det bakre benet bildar en horisontell linje parallellt med golvet. Tårna på det bakre benet ska peka rakt ner
- Pressa kontrollerat tillbaka höften och återvänd till stående position
- **Håll höfterna raka:** Det är vanligt att höften på det fria benet vrider sig uppåt. Tänk på att hålla bäckenet parallellt med golvet under hela rörelsen.



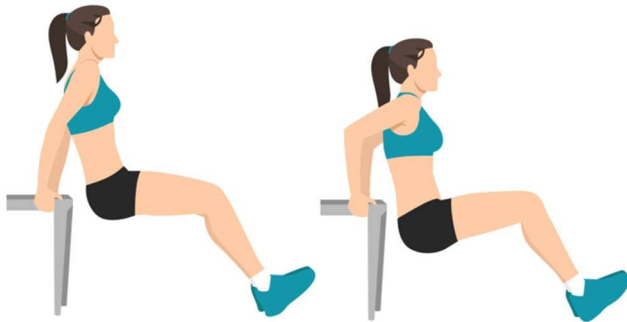
3. Vandrande planka

- Stå i plankan-position med stöd på underarmar och tår
- Håll kroppen i en rak linje
- Ta dig upp till armhävningsposition och tillbaka ned till plankan-position
- Du ska ha god bålkontroll genom hela rörelsen.
- För att förenkla så kan du ha knäna i istället för tårna.



4. Dips

- Använd en stol eller bänk.
- Sänk kroppen kontrollerat genom att böja armbågarna rakt bakåt och inte peka åt sidan.
- Gå ner tills axlarna är i höjd med eller strax lägre än armbågarna. Håll bålen spänd.
- Pressa dig kraftfullt men kontrollerat tillbaka till startpositionen genom att rätta ut armarna.



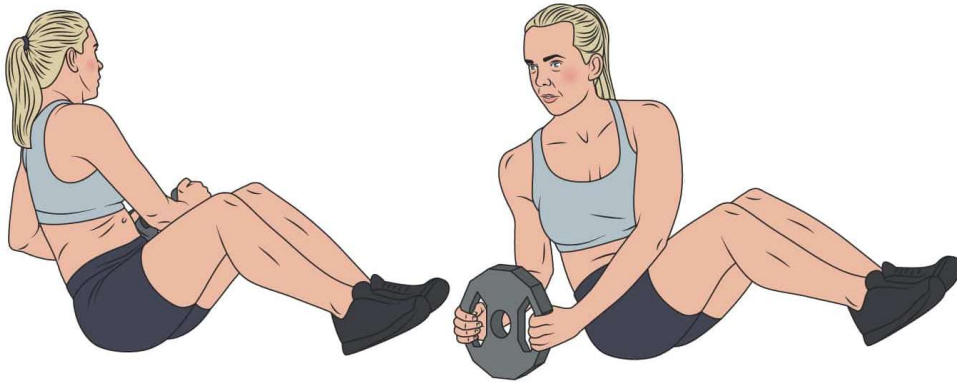
5. Armhävning.

- Placera händerna något bredare än axelbrett.
- Sänk kroppen kontrollerat tills bröstet nästan nuddar underlaget. Armbågarna ska peka lätt snett utåt/bakåt
- Pressa dig tillbaka till startpositionen.
- Gör den på knä om du inte orkar göra på tårna.

6. Russian twist med boll.

- Sitt på en träningsmatta med böjda ben och fötterna placerade nära varandra. Håll bollen med båda händerna framför bröstet.
- Håll bollen nära kroppen.
- Håll ryggen rak (inte helt krummad) och luta överkroppen bakåt till en 45-graders vinkel tills du känner att magmusklerna aktiveras ordentligt.

- Lyft fötterna från golvet så att du balanserar på sittbenen.
- Vrid kontrollerat överkroppen åt höger och låt bollen följa med. Sträva efter att låta rörelsen komma från bålen och bröstkorgen.
- Vrid långsamt tillbaka hela vägen över till vänster sida
- Slappna inte av i benen. Under hela vridningen ska benen och höfterna vara helt stilla. Det är bara själva bröstryggen och midjan som ska rotera.
- Arbeta långsamt.



Sommarträningsbingo

| Vecka | Pass 1, Benstyrka | Pass 2, Överkroppstyrka | Pass 3, Kondition |
|--------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |