**Träningsprogram 2014-06-23- 2014-07-06**

Under träninsguppehållet är det obligatoriskt att ta hand om sin kropp på bästa tänkbara sätt. Målet är att försöka bibehålla så mycket som möjligt av det som du byggt upp under försäsongen genom att aktivera dig på olika sätt under ledigheten. För er som har skador eller känningar är det ett bra tillfälle att träna stryka och rehabträning kombinera gärna med att köra intervall på cykel ex 10 st 20 sek jobb med så hög belastning som möjligt.

Ta hand om din kropp genom underhålla den med träning för att vara så förberedda som möjligt när vi väl börjar tränar gemensamt igen. Detta för att inte kroppen ska chockas och för att minska skaderisken framöver.

Har ni möjlighet att träna med en kompis så gör det!

23- juni- Pass 1

24- juni -Pass 2

**25- juni- Aktiv vila**

26- juni- Pass 3

27 juni- Pass 2

**28- juni- Aktiv vila**

29- juni- Pass 1

30- juni- Pass 3

**1 juli- Aktiv vila**

2- juli- Pass 2

3- juli- Pass 3

**4- juli Aktiv vila**

5- juli- Pass 1

6- juli- Pass 2

\* Aktiv vila kan vara ex promenad, simning, jogg, styrka, det som känns bäst.

Pass 1

20 min jogg eller cykling, styrketräning med maxinsats för mage, armar, bröst, rygg, bål, bak och framsida ben genom upphopp och nedhopp från en plint eller en högre höjd.

Pass 2

10-20 min lätt jogg eller cykling, intervall 7x 400 m löpning på ca 80% av din förmåga. Avsluta passet med sneda armhäv, situps, ryggövningar.

Pass 3( har ni ingen strand, hitta en brant backe eller en slinga där ni springer 8 st högintensiva löpningar alt pass 2).

10-20 min lätt jogg eller cykling. Intervalllöpning på strand. Mät upp en 30 m bana

1. Spring fyra vändor fram och tillbaka 90 % av din förmåga, 3 reps
2. Enbenshopp två vändor, 2 reps
3. Tvåbenshopp två vändor, 2 reps