

Individuell sommarträning

Sommaruppehåll betyder inte att man ska sluta att träna helt, utan att vi tror att man behöver skifta fokus ett tag. Vi tror på att hålla i gång kroppen för att stärka sin kondition och förbättra sin fysik utan att överbelasta den. När orken finns blir det roligare!

Önskvärt att hålla i gång två gånger i veckan och här kommer tips på träningspass.

Kondition

Löpning **enkel nivå** 3–5 km (lugnt tempo)

Löpning **medel nivå** 5–7 km (lugnt tempo)

Intervaller **enkel nivå** ruscha 20 m jogga alternativt gång tillbaka och upprepa x 10.
(uppvärmning 5-10 min)

Intervaller **medel nivå** ruscha uppför en backe jogga alternativt gång tillbaka x 10
(uppvärmning lätt jogg 5-10 min)

Alternativ: Cykling, simning, Power walk.

Styrka

-behöver inte vara komplicerat utan det räcker gott och väl med övningar där du använder din egen kroppsvikt. Vila gärna 1–2 minuter mellan seten.

Enkel nivå 2 set per övning x 10

Medelnivå 3 set per övning x 12

Utfall

Knäböj

Armhävningar

Plankan eller situps

Snabbhet/ explosivitet

Hopprep

Snabba fötter

Jämfota hopp

Hoppa på ett ben på samma ställe

Variera gärna mellan passen så det inte blir tråkigt

Tänk gärna på

Känns kroppen trött och sliten – hoppa över ett pass och låt kroppen vila.

Kvalitet för kvantitet – stressa inte igenom övningarna, viktigare att det utförs korrekt.

Det ska vara roligt att träna inte bara ”en måste träning”

Det krävs också en slags av mental träning för att hitta drivet till egenträning och ju fler gånger du genomför det desto starkare blir man även där.