



# Sommarträning 2026

## PASS 4: Snabbhet/Treminutare

### Uppvärmning/knäkontroll:

5 min lätt jogg

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

### Snabbhet:

Maxlöpning, vila mellan rusherna den tid det tar att gå tillbaka sträckan

10 x 20 meter, vila 2 min, 10 x 10 meter

### Kondition – Intervall treminutare:

4 x 3 minuter

1 min vila mellan varje intervall.

Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och sista intervallen blir ungefär lika snabba.

### Styrka - intervaller (3 set av nedan):

Sätt timer på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

30 sek plankan

30 sek situps

30 sek armhävningar

30 sek Russian twist

1 min vila, upprepa tre gånger.

### Nedjoggning:

5 min lätt jogg