



Sommarträning 2026

PASS 5: Snabbhet/En-minutare/Styrka med repetition

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 15 m

Kondition – Intervall en-minutare:

10 x 1 minuter

30 sek 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:

Sätt timer på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

Plankan, Situps, Armhävningar, Planka med knäddipp, Brygga, Russian twist

Snabbhet:

10 x 15 m

Kondition:

10 x 1 min

Styrka:

Plankan, Situps, Armhävningar, Planka med knäddipp, Brygga, Russian twist

Nedjoggning:

5 min lätt jogg