

# Sommarfys – Förberedande HJ

## Pass 1 – Kondition

- Löpning distanspass 45 min – I lugnt snacktempo
- Armhävning 3\*10
- Plankan 3\*45 sec
- Bänkdips 3\*10

Syftet med detta pass är att öka uthålligheten och konditionen, därför är tidsåtgången viktigare än tempot. Ticket med detta pass är att välja ett tempo så man orkar springa hela tiden. Det ska inte gå fort.

## Pass 2 – Intervaller

- Uppvärmning jogg 10 min
- Intervaller 20 -20 sek max/gång 10st
- Utfallssteg 3\*20
- Skridskohopp 3\*20
- Nedvarvning 10 min lugn Jogg

Syftet med detta pass är att öka explosiviteten och snabbheten i korta sprinter.

Värm upp med lätt jogg så kroppen blir varm. Spring sedan 20 sek rusch, sedan gå 20 sek. Upprepa detta 10 ggr.

### **Pass 3 – Styrka Helkropp**

- Uppvärmning jogg 10 min
- Benböj med klubba över huvudet – 15st
- Plankan - 45 sec
- Draken – 20st (10 vardera ben)
- Armhävning – 10st (stå på knän om du behöver)
- Mountain Climer - 45 sec
- Skridskohopp – 20 (10 åt vardera håll)
- Längdhopp jämfota – 10st

Syftet med detta pass är att stärka hela kroppens muskler kort och gott. Kör detta pass 3-4 ggr.

Dessa pass ska köras varje vecka! Ni väljer själva när det passar men se till att få in en dag återhämtning emellan. Ju mer grund vi lägger nu desto bättre blir vi som lag och individuellt till hösten!

Lycka till och kör så det ryker!!

/ Ledarna