

Sommarträning 2021

Det första passet under sommaruppehållet ska du springa 5 km. Du ska springa utan att stanna. Så det är viktigt att du anpassar farten samtidigt som du ska springa så fort du kan. Försök att hitta en bana som är ganska plan. Notera tiden. Det finns olika appar där du kan mäta längd och tid. Tex, Runkeeper.



Varje vecka ska du få in två av intervallerna och styrkeövningarna ska också göras två gånger (samtliga övningar). Du kan tex. välja att kombinera intervaller och några av styrkeövningar eller göra 4 pass/vecka (två intervaller och två styrka). Det är även viktigt med återhämtning och aktiv vila mellan dina pass. Som du vet är det viktigt att använda sin kropp och röra på sig för alla, så kör tillsammans med dom du hänger med under sommaren.

Intervaller

Viktigt att du värmer upp innan, jogga/lunka minst 10 min. När du sedan valt ett pass du vill köra är det viktigt att du springer utan att stanna. Du behöver alltså anpassa farten. I början kan det vara svårt men du kommer lära dig. Innan vi ses igen i höst så har du hunnit testa alla intervallerna minst en gång. I intervall nummer 10 så ska du springa alla 5, minst en gång.

1. Tabata 20x10 8 gånger (20 sek jobb 10 sek vila) Välj hur många gånger du vill köra. Välj även om du vill köra backe eller på plant underlag.
2. 30x15 (30 sek jobb 15 sek vila) Välj hur många gånger du vill köra. Välj även om du vill köra backe eller på plant underlag.
3. 45x20 (45 sek jobb 20 sek vila) Välj hur många gånger du vill köra. Välj även om du vill köra backe eller på plant underlag.
4. 60x20 60 sek jobb 20 sek vila) Välj hur många gånger du vill köra. Välj även om du vill köra backe eller på plant underlag.
5. 1+2+3+4+5+4+3+2+1 minuter med 30 sek vila mellan varje intervall.
6. Fartlek 30 min tex. spring max mellan två lyktstolpar, spring max när refrängen kommer på låten som du lyssnar på i lurarna, spring max när du kommer till en backe, spring rakt ut i skogen (traillöpning) till du kommer till en stig fortsatt på den en liten bit och spring in i skogen igen.

7. 4x1000 meter lunka i 1 minut mellan varje.
8. 3x5 minuter spring upp och nerför en backe, vila 1 minut mellan varje.
9. Hitta på en egen intervall. Dela gärna med dina kompisar.
10. Spring 20, 30, 45, 60 eller 75 minuter i lugnt tempo.

Styrketräning

Börja med att värma upp, jogga/lunka 10 min. Varje övning ska göras 3 set (omgångar), varje set ska innehålla ett antal repetitioner eller tid, se under respektive övning. Övning 10-12 behöver du en snodd. Om du inte har eller in har möjlighet att köpa en så hoppar du över dessa övningar. Länk finns längst ner där du kan se vilken typ av snodd du kan använda.

1. Squats/knäböj, vill man ha utmaning och få upp pulsen kör med hopp. 15-20st.
2. Utfall framåt och/eller bakåt. 10-15st/ben.
3. Utfall snett bakåt. 10-15st/ben.
4. Utfall sida. 10-15st/ben.
5. Marit special, stå i knäböjsposition och pressa knäna ut åt sidorna. 2-5 minuter.
6. Tåhävningar, upp på båda sakta ner på en, gå sakta upp på ett ben o sen sakta ner. Stå i en trapp så att du kommer långt ner med foten. 10-15st/ben.
7. Armhävningar, variera var och hur du sätter dina händer tex. på marken, en bänk, på en vägg, nära eller brett mellan händerna. Stå på tå eller knä. 10-15st.
8. Dips, ställ dig med ryggen mot en bänk/bord, sätt händerna på bordet och böj i armbågen så att kroppen sjunker neråt. 10-15st.
9. Krya på händer och fötter. Tänk på att flytta händer och fötter samtidigt med små kliv, höften ska vara så stilla som möjligt. 30-50 kliv/sida eller 1-1,5 minut.
10. Sittande rodd, fäst snodden under hålfötterna, ta tag i snoddarna en bit ner mot fötterna och dra med skulderbladen så dom trycks ihop mot varandra. 15-20st.
11. Sidolyft, stå på snodden på fötter eller knäna, ta tag i handtagen, lyft med raka armar rakt ut i sidan tills dom kommer upp till axlarna. 10-15st.
12. Bicepscurl, stå på snodden på fötter eller knän, håll i handtagen och dra händerna framför kroppen upp till axlarna, armbågarna är kvar i midjan hela tiden. 10-15st.

<https://www.stadium.se/sport/traning/traningsutrustning/350743102/soc.resistance-tube.light-orange>

Gör ditt bästa med träningen under sommaren, då kommer du tycka att det känns lättare att starta träningen när vi ses i augusti. Notera datum och vilket typ av pass du kört, ta med till första passet i augusti.

Samtidigt som du tar hand om din träning på bästa sätt så är det viktigt att njut av ledighet och äta glass, bada och hänga med dina nära och kära.

Vi tränare önskar dig och din familj en härlig sommar. Vi kommer sakna dig och längtar tills vi ses igen.

Tveka inte att höra av dig om vi varit otydliga och du inte förstår, Marit 0709-214466.



**Kom ihåg.
Vem älskar du mest i hela världen?**

