# Sommarträningsprogram F16 IF Hallby HK, sommar 2020

Dags för härligt utmanande sommarträning igen. Program finner du här och genomgång sker under v25. Finns det moment du glömt, moment som behöver förändras utifrån förutsättningar du har på semestern så ring eller skicka sms till Ida på 0733-895255. I programmet finns oftast två valbara nivåer på löppassen. Tycker du att det blir för mycket träning så ta diskussionen med mig/oss så lägger vi upp en individuell anpassning. Träningen görs med fördel ihop med kompis eller träningsvillig förälder/syskon. Använd vår grupp för att kontakta de som är hemma i sommar.

## Träningsdagbok

Skriv ner i din mobil alternativt i skrivbok vilket pass du kört, vilken plats/underlag du varit på och hur passet kändes i kropp och knopp. Tex kört löppass 1:1 i Axamo på skogsspår, plant underlag. Lätt känsla i kroppen, trött mentalt av värmen, känning i vad av kramp. Ser du upprepat negativt mönster så hör av dig så hjälps vi åt att anpassa programmet.

Vi stämmer av dina anteckningar och träning när vi ses i augusti, uppstart med individuella samtal:)

## Träningsstruktur VECKA

Måndag: löppass 1

Tisdag: tabata 45 minutes Youtube alternativt pass på NW eller friskis

Onsdag: återhämtning

Torsdag: löppass 2

Fredag/Lördag: ett styrkepass enligt Jonas program för teknikträning med skivstång mm, lägg gärna till övningar i enlighet med de pass du kör nu efter dialog med oss tränare.

Fredag-söndag 60 minuter annat pass: ex. beachvolley, basket, brännboll, bowling, simning, vattengympa, body balance, fotboll, padel, kanot, tennis, badminton, cykel, bandy, yoga

## Träningsprogram för löpning veckovis

Det är tillåtet att byta träningsvecka på passen men byt helst både pass 1 och 2 samma vecka till en ny vecka där de körs ihop. Kör inte två av pass 1 på samma vecka.

* Alltid 1 km uppvärmning (om det inte specifikt anges annat) där man antingen springer off-road eller kör olika löp/hopp/rörelser under kilometern; fram, bak, sida, indianhopp, veva armar, zick-zack med täck, hoppsasteg, höga knän, spark i rumpan, snabba isättningar/riktningsändringar.
* Alla pass avslutas med nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv i träningsdagbok

## Vecka 26

Löppass 1:1 måndag

1. Uppvärmning 1km
2. Progressionslopp;

Nivå 1

60% 70% 80% 90-100%

Nivå 2

50% 60-70% 80% 90-100%

* 1x 2 km (4 min vila)
* 5x 1 km (2 min vila)
* 4x 500m (1 min vila)

1. Nedjogg, rörlighet och stretch
2. Skriv träningsdagbok

Löppass 1:2 torsdag

1. Uppvärmning jogga 3 km 60-70% prattempo
2. Intervall mellan lyktstolpar (50m) i nivå 1 ca 2,1km, i nivå 2 ca 1,3km. 50m 100%/50m 50%. Vila 4 minuter.

**Lägg in aktiv vila mage, rygg, push-ups, triceps på bänk där passet tillåter, gäller hela passet!**

1. ”intervall mellan 5 markörer”, 3m emellan totalt 15m,. Markera med flaskor, skor, pinnar, stenar, streck, klädesplagg.

* Ner och toucha markör- vänd toucha första- spring fram toucha markör 2- vänd toucha första osv (vila 30s)
* Spring fram och hoppa täck vid markör 1- vänd till starten-spring fram och hoppa täck vid markör 2- vänd till starten osv. (vila 30s)
* Spring framlänges hela tiden, runda markör 1, runda starten, runda markör 2, runda starten osv. (vila 30s)
* Spring framlänges och runda markör 1, jobba baklänges och runda starten, spring framlänges och runda markör 2, jobba baklänges och runda starten osv. (vila 30s)
* Spring fram till markör 1- jobba så snabb som möjligt tillbaka till starten-spring till markör 2-jobba så snabbt som möjligt tillbaka till markör 1- spring till markör 3-jobba tillbaka så snabbt som möjligt till markör 2 osv. (vila 30s)

Gör 1 omgång där ni vilar 30s mellan de olika starterna, vilar sedan 3 minuter innan ni upprepar från början.

Placera markörer enligt följande, triangel och en markör längst bort som mål. Ca 3 m snett fram till varje markö i triangeln och 20 m från startmarkör till målmarkör.

* Jobba snett ut till markör, snedställ utåt med armar högt- jobba ner och säkra startmarkör- jobba snett ut till den andra markören, snedställ med armar högt- jobba ner och säkra startmarkör-spurta till målmarkör. Jogga tillbaka till startmarkör och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan. (vila 3 min innan nästa omgång)
* Jobba snett ut till markör ”förhindra passning”- jobba tillbaka till startmarkör- upp och täck- jobba snett ut till den andra markören ”förhindra passning”- jobba tillbaka till startmarkör- upp och täck- spurta till målmarkör. Jogga tillbaks till startmarkör och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan. (vila 3 min innan nästa omgång)
* Intensiv skipping vid startmarkör ca 5s- jobba snett ut till markör- hoppa och täck- slida tillbaks- intensiv skipping vid startmarkör 5s- jobba snett ut till den andra markören- slida tillbaks- spurt till målmarkör. Jogga tillbaks och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan.
* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

## Vecka 27

Löppass 2:1 måndag

1. Uppvärmning 1 km
2. Långdistans med klocka/tid 4,7km+2,1km Axamo eller 6 km Hallbystugan.

Nivå 1

* 5 min jogga (70%)
* 5 min intervall 40s 100% /20s 50%, så kallat 40-20, det blir 5ggr vardera.
* 5 min jogga (70%)
* 4,5 min intervall 70s 90%/20s 50%, så kallat 70-20, det blir 3 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 70-80% beroende på dagsform.

Nivå 2

* 5 min jogga (60%)
* 5 min intervall 30s 100% /20s 50%, så kallat 30-20, det blir 6ggr vardera.
* 5 min jogga (60%)
* 7 min intervall 50s 80%/20s 50%, så kallat 50-20, det blir 10 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 60-80% beroende på dagsform.

1. Balansträning;

Stå på ena benet först kör andra benet nästa omgång- armar ut- eftersträva kontroll

* 15s vanligt
* 15s med andra benet sträck framåt
* 15s med andra benet sträckt i sida
* 15s med andra benet sträckt bak

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min.

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min. Lägg till att du rör försiktigt på huvudet under tiden (utmanar balansen)

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min. Lägg till att du blundar (utmanar balansen)

BYT BEN- gör samma övning

* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

Löppass 2:2 torsdag

1. Uppvärmning jogga 5km (70%)
2. Maxlöpningar i 100m backe med medellut där du säkerställer aktiva armar och något högre knäuppdrag än vanligt. Backträning i lagom brant backe (hälften av Hallbystugans lutning och ca 100m lång)

Nivå 1

* Spring max uppför backen- ”dansa” ner- gör 5 burpees- stå på ena benet helt still i 15s med kontroll(varannan sida varannan omgång)- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 10ggr vila 4 minuter efter.
* Spring max uppför backen- gör 5st ”gå ut och gå ihop” (båda fötter i marken, böj fram så att även händerna är i marken- gå ut i plankan, håll 2s, gå tillbaka)- ”dansa” ner- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 10 ggr
* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

## Vecka 28

Löppass 3:1 måndag

1. Uppvärmning 1 km
2. Trippelintervaller á la Hallbys herrar

* 800m- vila lika lång tid det tog att springa alt spring med kompis- 500m vila lika lång tid det tog att springa-200m- 5 min aktiv vila med 20 mage/20 rygg/10 push-ups/10 triceps på bänk alt staket. Upprepa 5ggr trippelintervall och 5ggr aktiv styrka.
* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

Löppass 3:2 torsdag

1. Uppvärmning 1 km.

Nivå 1:

* 8st 500meters intervaller, så snabbt ni kan och orkar- vila lika lång tid det tog att springa alternativt kör med en kompis

Nivå 2:

* 10st 200meters intervaller, så snabbt ni kan och orkar- vila lika lång tid det tog att springa alternativt kör med en kompis.

1. Intervaller i lång och brant backe á la Hallbystugan.

* 5 ggr upp och ner, vila lika lång tid det tar att komma upp alternativt kör med en kompis. Gå om man behöver men säkerställ aktiv armpendling alltid.
* Nedjogg, rörlighet och stretch.
* Skriv träningdagbok

## Vecka 29

Löppass 4:1 måndag

1. Uppvärmning 1 km
2. Längre intervaller, aktiv vila om orken tillåter mage & rygg;

Nivå 1:

* 2km x 1 (vila 4 min)
* 1km x 2 (vila 3 min)
* 500m x 6 (vila 2 min)

Nivå 2:

* 1km x 3 (vila 3 min)
* 500m x 4 (vila 2 min)

1. Korta starter; 30 m mellan stratmarkör som är framför de andra två och mål markör som ligger för sig själv. 2m snett bak från startmarkör till de andra.

* Slida bak från startmarkör till den ena snett bak- jobba fram till startmarkör- slida bak till den andra markören- spurta till målmarkör- jogga långsamt tillbaks. Upprepa 5 ggr och vila sedan 2 minuter.
* Jobba, med ryggen mot mål, snett fram till den ena markören- hopp och täck- slida tillbaks till start- snett fram till den andra markören- hopp och täck- vänd om och spurta till målmarkör- jogga långsamt tillbaks. Upprepa 5 ggr och vila sedan 2 minuter.
* Jobba med rygg mot mål- börja vid start, snedställ mot respektive sne markör varannan gång ca 10 ggr med högt tempo.- vänd och spurta till målmarkör. Upprepa 5 ggr.
* Nedjogg, rörlighet och stretch.
* Skriv träningsdagbok

Löppass 4:2 torsdag

1. Uppvärmning 5 km plan löpning (nivå 1 :70%, nivå 2 :60%)
2. Intervall mellan lyktstolpar (50m) i nivå 1 ca 2,1km, i nivå 2 ca 1,3km. 50m 100%/50m 50%. Vila 4 minuter, aktiv vila mage, rygg push-ups, triceps på bänk.
3. Välj ett stolppar! Kör 100% ca 15-20m fram, vänd och spurta tillbaka (simulerad kontringsbrytning). Har du en kompis, förälder eller annat till hjälp kan denne ge en signal som handklapp eller vissla, och då vänder du tillbaks. Vila 20 s mellan. Upprepa 20 ggr.

* Nedjogg, rörlighet och stretch.
* Skriv träningsdagbok

## Vecka 30

Löppass 5:1 måndag

1. Spring milen (nivå 2 går korta stunder om det behövs)

* Rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

Löppass 5:2 torsdag

1. Uppvärmning 3 km.
2. Intervaller á la skidskytte. Sätt upp 6st föremål kan vara vattenflaskor med lite vatten i, kubbspelspjäser eller annat. Hitta ett gäng med mindre bollar att kasta/välta föremålen med. Bollar får hämtas snabbt på nytt när de är använda! Märk upp ett avstånd på 9m. ca 100m bort ska du ställa 4 markörer i en bana på linje, märk ut start, 10m. 15m, 20m (á la idioten).

* Kast & intervaller. Du kastar en boll/ ett föremål för att välta en av föremålen som står på 9m avstånd. Efter varje försök ger du dig in i ”straffrundan á la idioten och maxar start-10m-start-15m-start-20m, jogga tillbaks, hämta eventuell boll och kasta på nytt för att välta dina föremål. Max 15 försök- men stopp om man välter alla sina föremål. Vila 4 minuter emellan, aktiv vila om du orkar. Upprepa 5 omgångar och flytta dig en meter ytterligare ifrån dina föremål om du vält alla föremål inom 10 försök. Nivå 2 gör max 10 försök per omgång.
* Nedjogg, rörlighet och stretch.
* Skriv träningsdagbok

## Vecka 31

Löppass 6:1 samma som 2:1

1. Uppvärmning 1 km
2. Långdistans med klocka/tid 4,7km+2,1km Axamo eller 6 km Hallbystugan.

Nivå 1

* 5 min jogga (70%)
* 5 min intervall 40s 100% /20s 50%, så kallat 40-20, det blir 5ggr vardera.
* 5 min jogga (70%)
* 4,5 min intervall 70s 90%/20s 50%, så kallat 70-20, det blir 3 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 70-80% beroende på dagsform.

Nivå 2

* 5 min jogga (60%)
* 5 min intervall 30s 100% /20s 50%, så kallat 30-20, det blir 6ggr vardera.
* 5 min jogga (60%)
* 7 min intervall 50s 80%/20s 50%, så kallat 50-20, det blir 10 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 60-80% beroende på dagsform.

1. Balansträning;

Stå på ena benet först kör andra benet nästa omgång- armar ut- eftersträva kontroll

* 15s vanligt
* 15s med andra benet sträck framåt
* 15s med andra benet sträckt i sida
* 15s med andra benet sträckt bak

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min.

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min. Lägg till att du rör försiktigt på huvudet under tiden (utmanar balansen)

BYT BEN- gör samma övning

* Sätt ihop momenten ovan i en och samma rörelse som tar ca 15s totalt att utföra- ben fram, i sida och sedan bak- gör 4 sådana rörelser med kontroll ca 1 min. Lägg till att du blundar (utmanar balansen)

BYT BEN- gör samma övning

* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

Löppass 6:2 samma som 1:2

1. Uppvärmning jogga 3 km 60-70% prattempo
2. Intervall mellan lyktstolpar (50m) i nivå 1 ca 2,1km, i nivå 2 ca 1,3km. 50m 100%/50m 50%. Vila 4 minuter.

**Lägg in aktiv vila mage, rygg, push-ups, triceps på bänk där passet tillåter, gäller hela passet!**

1. ”intervall mellan 5 markörer”, 3m emellan totalt 15m,. Markera med flaskor, skor, pinnar, stenar, streck, klädesplagg.

* Ner och toucha markör- vänd toucha första- spring fram toucha markör 2- vänd toucha första osv (vila 30s)
* Spring fram och hoppa täck vid markör 1- vänd till starten-spring fram och hoppa täck vid markör 2- vänd till starten osv. (vila 30s)
* Spring framlänges hela tiden, runda markör 1, runda starten, runda markör 2, runda starten osv. (vila 30s)
* Spring framlänges och runda markör 1, jobba baklänges och runda starten, spring framlänges och runda markör 2, jobba baklänges och runda starten osv. (vila 30s)
* Spring fram till markör 1- jobba så snabb som möjligt tillbaka till starten-spring till markör 2-jobba så snabbt som möjligt tillbaka till markör 1- spring till markör 3-jobba tillbaka så snabbt som möjligt till markör 2 osv. (vila 30s)

Gör 1 omgång där ni vilar 30s mellan de olika starterna, vilar sedan 3 minuter innan ni upprepar från början.

Placera markörer enligt följande, triangel och en markör längst bort som mål. Ca 3 m snett fram till varje markö i triangeln och 20 m från startmarkör till målmarkör.

* Jobba snett ut till markör, snedställ utåt med armar högt- jobba ner och säkra startmarkör- jobba snett ut till den andra markören, snedställ med armar högt- jobba ner och säkra startmarkör-spurta till målmarkör. Jogga tillbaka till startmarkör och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan. (vila 3 min innan nästa omgång)
* Jobba snett ut till markör ”förhindra passning”- jobba tillbaka till startmarkör- upp och täck- jobba snett ut till den andra markören ”förhindra passning”- jobba tillbaka till startmarkör- upp och täck- spurta till målmarkör. Jogga tillbaks till startmarkör och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan. (vila 3 min innan nästa omgång)
* Intensiv skipping vid startmarkör ca 5s- jobba snett ut till markör- hoppa och täck- slida tillbaks- intensiv skipping vid startmarkör 5s- jobba snett ut till den andra markören- slida tillbaks- spurt till målmarkör. Jogga tillbaks och börja om. Nivå 1 kör 1 min x 5 med 30s vila emellan. Nivå 2 kör 30s x 5 med 20s vila emellan.
* Nedjogg, rörlighet och stretch
* Skriv träningsdagbok

# Vi kan, vi vill, vi orkar- i pusslet behövs alla bitar och kedjan är aldrig starkare än den svagaste länken, därför hjälps vi åt och pushar varandra på ett positivt sätt!

# #tillsammans är vi starka