**Sommarträning! 🌞**

Nu tar vi sommaruppehåll från den gemensamma träningen fram till den 4 aug då vi går in i hallen igen. För att inte tappa styrka och kondition under sommaren så vill jag att ni håller igång med nedan övningar. Allt är efter individuell förmåga och gör alla jobbet, så kommer vi som lag vara väl förberedda för kommande säsong!

**Lycka till!**

/Robert

**Veckopass:**

* **Löpning**, **totalt minst 5 km.** Lätt löpning. Uppdelat eller hel sträcka. Har kan du lägga in intervaller genom att öka och minska tempot under löpningen.
* **Intervaller 1-1,5 tim** (ex. elljusspår eller liknande)
  + **Uppvärmning,** lätt löpning ca. 1 km
  + **Dynamisk stretch.** Sträck ut muskler och leder i rörelse. Ex. höga knän m.m.
  + **80-90-100%.** Kan göras på en fast uppmätt sträcka eller under en löptur.
    - 30 m/30 steg i 80 % av din löpförmåga. Kom upp i fart!
    - Gå i 10m/10 steg. Få ner puls, djupa andetag.
    - 30 m/30 steg i 90 % av din löpförmåga. Spurt!
    - Gå i 10m/10 steg. Få ner puls, djupa andetag.
    - 30 m/30 steg i 100 % av din löpförmåga. Max rush!
    - Upprepas 10 ggr. Ta en längre paus efter 5 ggr.
  + **Backintervaller.** Intervallöpning i kraftig lutning.
    - Sprintlöpning i 10-15 m. Maxlöpning uppför, på tå och med pendlande armar. Gå lugnt ner för backen, få ner puls. Upprepas 10 ggr.
  + **Spridskohopp eller ”Road-jump”** . Görs i lätt motlut.
    - Mät upp en sträcka på ca. 8-10 m.
      * Utför skridskohopp där du trycker ifrån med ena foten och landar på den andra i sicksackmönster. Viktigast är att hitta balansen på den fot du landar på innan du trycker iväg. Jobba med lätt böjt knä och stabilisera med fotleden. Håll balans med armarna. Upprepa sträckan 10 ggr
      * Alt. ”Road-jump”, stillastående hopp uppför backen. Med lätt böjda knän trycker du ifrån och landar mjukt på båda fötterna. Jobba med fotlederna för att hitta balans innan du utför nästa hopp. Upprepa sträckan 10 ggr
  + **Sprintstart.** Rak, ett sidohopp eller dubbla sidohopp.
    - Mät upp en sträcka på 15-20 m på plant underlag.
      * Rak start. Vanlig sprintstart i maxlöpning ca. 15-20 m
      * Sidohopp. Gör ett sidohopp, hoppa tillbaka till start och sprinta.
      * Dubbelt sidohopp. Gör ett sidohopp åt höger sedan ett hopp över till vänster, tillbaka till start och sprinta.
      * Välj någon av ovan alternativ och upprepa sträckan 10 ggr.
  + **”Idioten”.** Löpning, stopp och riktningsförändringar.
    - Mät upp en sträcka på ca. 30 m. Placera koner eller dylikt vid Start, 10m, 20 m och vid mål (30 m). Sprinta 20m, vänd vid konen, tillbaka till närmaste kon (10 m), vänd igen och sprinta i mål (30 m).
    - Upprepa sträckan 10 ggr.
  + **Statiskt stretching.** Håll varje stretchövning statiskt i 15-60 sek. Får musklerna att slappna av.
* **Cirkel-fys.** 30-45 sek per station. Upprepa varje runda 3 ggr. Här kan du sätta ihop ett eget program av övningar. Försök att få med övningar för alla kroppsdelar.
  + **Plankan.** Sträck ut kroppen, vilande på tår och armbågar. Håll statiskt tiden ut.
  + **Sidoplankan.** Sträck ut kroppen, vila på ena foten och en armbåge. Håll statiskt tiden ut. Växla sida.
  + **”Superman”** Lägg dig på mage och lyft ben och armar och håll tiden ut.
  + **”Russian twist”** Sätt dig med böjda knän och knäppta händer och luta dig lite bakåt. Lyft fötterna från golvet, spänn magen och hitta balansen. Vrid överkroppen så långt åt den ena sidan som du bara kan och rotera sedan åt andra sidan. Fortsätt i snabbt tempo. Använd en tyngd om du vill ha utmaning.
  + **Squats.** Gå ner i sittande ställning med spänd mage. Res dig sakta upp. Håll balans med armarna rakt fram.
  + **Jumping squats(Upphopp).** Samma som ovan men att man skjuter ifrån i ett hopp när man reser sig upp.
  + **Utfallssteg.** Stå med rak rygg och höftbredds avstånd mellan fötterna och låt armarna hänga ner längs sidorna. Spänn lätt i mage och rumpa och titta rakt fram. Ta ett långt kliv framåt med det ena benet. När den främre foten träffar golvet, sänker du ner det bakre knäet så det nästan nuddar golvet. Tryck därefter kraftfullt ifrån med det främre benet och återgå till utgångspositionen.
  + **Vristhopp.** Ställ dig jämfota med händerna på höften. Hoppa nu uppåt genom att med lätt böjda ben trycka ifrån främst med vaderna genom att sträcka i fotleden. Det ska alltså ske så liten aktivitet som möjligt i övriga leder.
  + **Spänsthopp.** Stå stabilt med vikten jämt fördelad över fötterna. Sjunk ner för att sedan skjuta ifrån. Hoppa upp på något stabilt. Landa med båda fötterna.
  + **Armhävningar.** Har man svårighet med detta börja med att stå på knä med sträckt kropp.
* **Klubba-boll.** Bara stå och dribbla en boll fram och tillbaka. Runt benen, koner eller dylikt i 5 min.
* **Målvakt.** Jonglera en boll eller kasta mot en vägg och fånga.