# Träningsprogram sommaruppehåll 2023 IFK Skoghall f16-18

# 5 juli

**Intervall: Pyramiden**

* Värm upp med jogg ca 10 min
* Intervall ”Pyramiden”

Denna intervall kombinerar benstyrka och snabb löpning. Du ska bli trött i benen och samtidigt försöka att springa så fort du kan på löpsträckorna. Hitta en startpunkt. Om du är på ett elljusspår eller längs en cykelväg startar du vid en stolpe. Om du inte har sådana punkter att använda dig av väljer du en annan sträcka. Det är inte viktigt att det blir exakt rätt, men den kortaste löpsträckan ska vara ca 25 m och den längsta drygt 100 m.

* 1. Gör ”pistolen” 5 ggr på ett av benen
  2. Spring en stolpe (ca 25 m)
  3. Gör ”pistolen” 5 ggr på andra benet
  4. Spring tillbaka till utgångsstolpen
  5. Gör pistolen 5 ggr på första benet
  6. Spring 2 stolpar
  7. Gör pistolen 5 ggr på andra benet
  8. Spring tillbaka till utgångspunkten
  9. Upprepa tills du sprungit 5 stolpar bort och tillbaka igen
  10. Spring sedan 4 stolpar, 3 stolpar och så vidare tills du är nere på 1 stolpe igen. Fortsätt att göra pistolen 5 ggr mellan varje löpning
* Varva ner med 5 min långsam jogg

# 6 juli

**Utmaningen vecka 1**

* Varje vecka i programmet återkommer ett så kallat progressivt löppass med en ökande styrkeutmaning. Det innebär att passet blir lite längre i distans för varje vecka som går och att du kommer att göra fler repetitioner i styrkeövningarna varje vecka.

1. Spring 20 minuter utan paus. Tempot ska vara snabbare än jogg, men heller inte toksnabbt. Om du springer tillsammans med någon ska det gå så snabbt att ni kan svara kort på tilltal, men ni ska inte kunna springa och prata med varandra hela tiden.
2. Styrkeövningar
   1. 5 st burpees
   2. 8 st mountain climbers (4 på varje fot)
   3. 10 st squats
3. Upprepa varje styrkeövning tre gånger, vila ca 20 sek efter en styrkeövning innan du börjar med nästa. Du kan själv välja om du vill göra alla tre burpeesomgångarna i rad, sedan köra moutain climbers och sist squats eller om du gör en av varje och upprepar tre varv.

# 10 juli

**Blockpass**I blockpassen kombineras olika styrkeövningar med intervallöpning.

1. Värm upp med 10 min jogg
2. Gör 20 jämfota upphopp
3. Spring 5 stolpar i högt tempo (125 m)
4. Gör 20 skridskohopp (10 åt varje håll)
5. Spring 5 stolpar
6. Gör 20 vadhävningar
7. Spring 5 stolpar
8. Gör 20 jämfotahopp framåt (så långt du kan)
9. Spring 5 stolpar
10. Pausa 2 min
11. Upprepa steg 2-10
12. Varva ner med 5 min långsam jogg

# 12 juli

**Intervall: Långt till kort**

* Värm upp med jogg ca 10 min
* Intervall ”Lång till kort”

I denna intervall börjar du med några riktigt långa intervaller. Då ska tempot inte vara ditt högsta, men du ska ändå anstränga dig så att det går fortare än om du bara är ute och joggar. Höj sedan tempot på varje intervall. När du springer de avslutande korta intervallerna ska springa ditt snabbaste.   
  
Om du är på ett elljusspår eller längs en cykelväg startar du vid en stolpe. Om du inte har sådana punkter att använda dig av väljer du en annan sträcka. Det är inte viktigt att det blir exakt rätt, men den kortaste löpsträckan ska vara ca 75 m och den längsta ca 400 m.

1. Spring 15 stolpar
2. Vila genom att gå eller långsamt jogga 5 stolpar (ca 125 m)
3. Spring 10 stolpar
4. Vila genom att gå eller långsamt jogga 3 stolpar (ca 75 m)
5. Spring 7 stolpar
6. Vila genom att gå eller långsamt jogga 3 stolpar
7. Spring 5 stolpar
8. Vila genom att gå eller långsamt jogga 3 stolpar
9. Spring 3 stolpar
10. Vila genom att stå still och räkna till 10
11. Spring 3 stolpar
12. Vila genom att stå still och räkna till 10
13. Spring 3 stolpar

* Varva ner med 5 min långsam jogg

# 13 juli

**Utmaningen vecka 2**

* Varje vecka i programmet återkommer ett så kallat progressivt löppass med en ökande styrkeutmaning. Det innebär att passet blir lite längre i distans för varje vecka som går och att du kommer att göra fler repetitioner i styrkeövningarna varje vecka.
* Spring 25 minuter utan paus. Tempot ska vara snabbare än jogg, men heller inte toksnabbt. Om du springer tillsammans med någon ska det gå så snabbt att ni kan svara kort på tilltal, men ni ska inte kunna springa och prata med varandra hela tiden.
* Styrkeövningar
  + 6 st burpees
  + 10 st mountain climbers (5 på varje fot)
  + 12 st squats
* Upprepa varje styrkeövning tre gånger, vila ca 20 sek efter en styrkeövning innan du börjar med nästa. Du kan själv välja om du vill göra alla tre burpeesomgångarna i rad, sedan köra moutain climbers och sist squats eller om du gör en av varje och upprepar tre varv.

# 17 juli

**Blockpass**I blockpassen kombineras olika styrkeövningar med intervallöpning.

1. Värm upp med 10 min jogg. Välj ut en backe som du ska göra styrkeövningar och intervaller i.
2. Spring 2 stolpar i uppförsbacke (50 m)
3. Gör en stolpe med jämfotahopp uppför
4. Gå nedför till ursprungsstolpen
5. Spring 2 stolpar i uppförsbacke (50 m)
6. Spring en stolpe uppför med höga knän
7. Gå nedför till ursprungsstolpen
8. Spring 2 stolpar i uppförsbacke (50 m)
9. Spring en stolpe baklänges uppför med höga knän
10. Gå nedför till ursprungsstolpen
11. Spring 2 stolpar i uppförsbacke (50 m)
12. Gör skridskohopp uppför och framåt 1 stolplängd
13. Gå nedför till ursprungsstolpen
14. Vila 2 min
15. Upprepa steg 2-14
16. Varva ner med 5 min långsam jogg

# 12 juli

**Intervall: Härliga backen**

* Värm upp med jogg ca 10 min
* Intervall ”Härliga backen”

I denna intervall kommer du arr springa ganska korta intervaller i uppförsbacke. Försök att utmana dig själv på varje intervall och spring så fort som du orkar. Uppförsbackelöpning är bra för att snabbt höja pulsen och också för löptekniken. Vila mellan varje intervall genom att gå eller långsamt jogga ner till utgångspunkten.   
  
Om du är på ett elljusspår eller längs en cykelväg startar du vid en stolpe. Om du inte har sådana punkter att använda dig av väljer du en annan sträcka. Det är inte viktigt att det blir exakt rätt, men den kortaste löpsträckan ska vara ca 25 m och den längsta ca 50 m.

* Spring 1 stolpe (25 m) uppför, gå ner till utgångspunkten
* Upprepa 15 gånger
* Vila 2 min
* Spring 2 stolpar (50 m) uppför, gå ner till utgångspunkten
* Upprepa 5 gånger
* Vila 2 min
* Spring 2 stolpar (50 m) uppför, gå ner till utgångspunkten
* Upprepa 5 gånger
* Varva ner med 5 min långsam jogg

# 20 juli

**Utmaningen vecka 3**

* Varje vecka i programmet återkommer ett så kallat progressivt löppass med en ökande styrkeutmaning. Det innebär att passet blir lite längre i distans för varje vecka som går och att du kommer att göra fler repetitioner i styrkeövningarna varje vecka.
* Spring 27 minuter utan paus. Tempot ska vara snabbare än jogg, men heller inte toksnabbt. Om du springer tillsammans med någon ska det gå så snabbt att ni kan svara kort på tilltal, men ni ska inte kunna springa och prata med varandra hela tiden.
* Styrkeövningar
  + 8 st burpees
  + 10 st mountain climbers (5 på varje fot)
  + 15 st squats
* Upprepa varje styrkeövning tre gånger, vila ca 20 sek efter en styrkeövning innan du börjar med nästa. Du kan själv välja om du vill göra alla tre burpeesomgångarna i rad, sedan köra moutain climbers och sist squats eller om du gör en av varje och upprepar tre varv.

# 24 juli

**Blockpass**I blockpassen kombineras olika styrkeövningar med intervallöpning. I detta pass ska du inte springa det fortaste du kan under löpblocken, men försöka hålla ett tempo som är ansträngande.

1. Värm upp med 10 min jogg.
2. Spring 5 stolpar (ca 125 m) och gör därefter 5 armhävningar
3. Spring 10 stolpar (250 m) gör därefter 5 armhävningar och 10 sit ups
4. Spring 15 stolpar (375 m) och gör därefter 5 armhävningar, 10 sit ups och 15 rygglyft
5. Spring 20 stolpar (500 m) och gör därefter 5 armhävningar, 10 sit ups, 15 rygglyft och 20 benböj
6. Spring 25 stolpar (625 m) och gör därefter 5 armhävningar, 10 sit ups, 15 rygglyft, 20 benböj och avsluta med jägarvila mot ett träd då du räknar till 100.
7. Varva ner med 5 min långsam jogg

# 26 juli

**Intervall: Den gamle skotten**

* Värm upp med jogg ca 10 min, hitta en sträcka som är ungefär 100 m lång (tänk att den ska vara ungefär lika lång som en fotbollsplan). Du kommer att springa fram och tillbaka på samma sträcka.
* Spring intervall i ett så högt tempo som du orkar, börja kanske lite långsammare på de längsta intervallerna och öka sedan på de kortare. Du ska bli rejält trött av denna intervall och utmana dig själv i att ligga så nära ditt max som möjligt.
* Spring 4 x 100 m med vila då du räknar till 20 mellan varje löpning.
* Fortsätt därefter direkt med att springa halva längden (ca 50 m) 6 gånger och räkna stillastående till 20 mellan varje gång.
* Halvera sträckan ytterligare en gång så att den blir ca 25 m och spring den 10 gånger, räkna stillastående till 10 mellan varje löpning.
* Upprepa hela intervalldelen ytterligare en gång (4x100 m, 6x50 m, 10x25 m)
* Varva ner med 5 min långsam jogg

# 27 juli

**Utmaningen vecka 4**

* Varje vecka i programmet återkommer ett så kallat progressivt löppass med en ökande styrkeutmaning. Det innebär att passet blir lite längre i distans för varje vecka som går och att du kommer att göra fler repetitioner i styrkeövningarna varje vecka.
* Spring 30 minuter utan paus. Tempot ska vara snabbare än jogg, men heller inte toksnabbt. Om du springer tillsammans med någon ska det gå så snabbt att ni kan svara kort på tilltal, men ni ska inte kunna springa och prata med varandra hela tiden.
* Styrkeövningar
  + 10 st burpees
  + 12 st mountain climbers (5 på varje fot)
  + 18 st squats
* Upprepa varje styrkeövning tre gånger, vila ca 20 sek efter en styrkeövning innan du börjar med nästa. Du kan själv välja om du vill göra alla tre burpeesomgångarna i rad, sedan köra moutain climbers och sist squats eller om du gör en av varje och upprepar tre varv.

# 31 juli

**Blockpass**I blockpassen kombineras olika styrkeövningar med intervallöpning.

1. Värm upp med 10 min jogg.
2. Gör 25 upphopp och snurra ett halvt varv i luften. Ansträng dig för att landa kontrollerat med knän rakt ovanför fot.
3. Spring 10 stolpar (250 m) i ett kontrollerat tempo, snabbare än jogg men heller inte tokfort.
4. Gör 25 upphopp, sträck dig så högt du kan med händerna uppåt i luften och sjunk ihop mot marken i landningen.
5. Spring 10 stolpar (250 m)
6. Hoppa jämfota framåt så långt du kan. Spring bakåt med höga knän till uthoppsplatsen. Upprepa 25 gånger.
7. Spring 10 stolpar (250 m)
8. Gör 25 upphopp med sträckta vrister (alltså att du ”studsar” med sträckta ben) alternativt 25 vadhävningar
9. Spring 10 stolpar (250 m)
10. Varva ner 5 min med långsam jogg

# 2 augusti

**Intervall: Kan du räkna till 10?**

* Värm upp med jogg ca 10 min. Under den här intervallen kommer du göra en lång så kallad pyramid där varje intervall första blir längre och längre för att sedan bli kortare. Utmana dig själv i att hålla ett högt tempo, men det är många intervaller så tänk också på att du ska orka hela vägen.
* Spring 1 stolpe (25 m)
* Jogga tillbaka till utgångsplatsen
* Spring 2 stolpar (50 m)
* Jogga tillbaka till utgångsplatsen
* Fortsätt på samma sätt upp till 10 stolpar eller ca 250 m och jogga tillbaka till utgångsplatsen
* Spring 9 stolpar
* Jogga tillbaka till utgångsplatsen
* Spring 8 stolpar
* Jogga tillbaka till utgångsplatsen
* Fortsätt på samma sätt tillbaka ned till 1 stolpe
* Varva ned med 5 min långsam jogg.

# 3 augusti

**Utmaningen vecka 5**

* Varje vecka i programmet återkommer ett så kallat progressivt löppass med en ökande styrkeutmaning. Det innebär att passet blir lite längre i distans för varje vecka som går och att du kommer att göra fler repetitioner i styrkeövningarna varje vecka.
* Spring 35 minuter utan paus. Tempot ska vara snabbare än jogg, men heller inte toksnabbt. Om du springer tillsammans med någon ska det gå så snabbt att ni kan svara kort på tilltal, men ni ska inte kunna springa och prata med varandra hela tiden.
* Styrkeövningar
  + 12 st burpees
  + 15 st mountain climbers (5 på varje fot)
  + 20 st squats
* Upprepa varje styrkeövning tre gånger, vila ca 20 sek efter en styrkeövning innan du börjar med nästa. Du kan själv välja om du vill göra alla tre burpeesomgångarna i rad, sedan köra moutain climbers och sist squats eller om du gör en av varje och upprepar tre varv.