

Träningsschema, Troja Dam, v.27-30

5 pass per vecka = 2 styrka, 2 kondition, 1 LSD-pass (long slow distance) (45- 75 minuter)

Styrka: Färre repetitioner, våga öka vikten! Den sista repetitionen i varje set ska vara riktigt jobbig att få upp.

Tänk på att göra repsen så explosiva som möjligt, långsamt ner, explosivt/snabbt upp.

Välj ett av passen, två styrkepass per vecka (eller mer om man vill såklart), man kan också välja hopp-passet.

Kondition: Ett long slow distance-pass ska in varje vecka utöver de fyra andra passen. 45-75 minuters löpning i ett tempo som ska vara så att du kan prata med en kompis under tiden du springer men ändå bli andfådd. Är det första gången du kör så starta med ett 45 minuters pass och öka efterhand. Välj ett av passen, två pass per vecka (eller mer om man vill såklart)

Du kan alltid kombinera ett styrkepass med ett konditionspass också om man vill det.

Alla konditionspass går också att som cykelintervaller.

Ordentlig uppvärmning innan varje pass!

Styrka 1

3x6 - Benböj

3x6 - Marklyft hexbar

3x6 - Bänkpress

3x6 - BB Row (<https://www.youtube.com/shorts/Nqh7q3zDCoQ>)

3x8 - Landmine swing

3x8 - Bålrotation, kabeldrag <https://www.youtube.com/shorts/saa8adaWW4s>

3x6 - Hang cleans (frivändning, start från knä)

3x max - Dips

Styrka 2

3x6/per ben - Split squats (med stång)

3x6 - DB axelpress

3x6 - Latsdrag

3x6 - Boxhopp

3x8 - Triceps curls (gör med viktskiva eller hantel)

3x8 - Biceps curls (gör med hantel eller stång)

3x max - brutalbänk

3x max - chins

Styrka 3

3x6 - Benböj

3x6 - Hang cleans

3x8 - Tåhäv med stång

3x8 - Landmines

3x8 per sida - Russian twist

3x6 Boxhopp

3x8 Good morning

3x6 DB Snatch

Styrkepass hopp + sprint

10 meter sprint, start i vanlig position, på knä, på mage och på rygg.

Hopp - 10 meter

Grodhopp, skridskohopp, enbenshopp, utfall

Hopp stillastående:

10 x Split squat jumps

10 x upphopp (30 sek vila mellan varje hopp, hoppet ska vara maxhopp så högt du kan.)

Kondition 1

Pyramidintervaller - hastighet - 75-80% av max

1 minut löpning - 30 sek vila
2 minuter löpning - 1 min vila
3 minuter löpning - 90 sek vila
4 minuter löpning
5 minuter vila
4 minuter löpning - 90 sek vila
3 minuter löpning - 1 minut vila
2 minuter löpning - 30 sek vila
1 minut löpning

Kondition 2

DANA300 - så hög hastighet som möjligt under varje intervall. Ta tid på er själva.

Målet är att ni ska ligga runt 70-75 sekunder per intervall.

50meter x 6 = en intervall

2 minuter vila mellan varje intervall.

7 omgångar totalt, (testerna är på 4 omgångar)

Kondition 3

10 x 400 meter - intervall, 85-90% av max

2 minuter vila mellan varje intervall (var noga med vilan mellan varje intervall, ordentlig vila mellan varje är viktigt för att träningspasset ska få den effekt som vi önskar)

Kondition 4

Cooper - 3km löpning.

Målet är att ni ska klara det på runt 13 minuter.

Träningsdagbok

<u>Vecka 27</u>	Pass	Utvärdering. Hur gick det? Bra? Dåligt? Varför?	Vikter (i kg) för övningar i gymmet
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			

Söndag			
---------------	--	--	--

<u>Vecka 28</u>	Pass	Utvärdering. Hur gick det? Bra? Dåligt? Varför?	Vikter (i kg) för övningar i gymmet
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			

Lördag			
Söndag			

<u>Vecka 29</u>	Pass	Utvärdering. Hur gick det? Bra? Dåligt? Varför?	Vikter (i kg) för övningar i gymmet
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

--	--	--	--

<u>Vecka 30</u>	Pass	Utvärdering. Hur gick det? Bra? Dåligt? Varför?	Vikter (i kg) för övningar i gymmet
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			

Söndag			