**Sommarträning 2023**

Med löpträning och stryka lägger vi en bra grund inför hösten. Det är du själv som bestämmer hur snabb, uthållig och stark du ska bli.

Det är mycket viktigt att vara bra uppvärmd inför all träning. Värm upp med lätt jogg eller cykel i 10 minuter. Avsluta alla löppass med nedjogg 5-10 minuter följt av rörlighetsträning.

Du bestämmer själv vilka dagar du tränar men håll ordningen nedan. Vi vill att du tränar minst tre dagar per vecka.

Pass 1. Styrka (välj 8 övningar) och snabba fötter (börja med snabba fötter innan styrka)

Pass 2 Kortintervaller + rörlighetsträning

Pass 3. Styrka (välj 8 övningar) och snabba fötter (börja med snabba fötter innan styrka)

Pass 4. Löpträning långa intervaller alt – långpass 3-6 km. + rörlighetsträning

Börja sen på pass 1 igen. osv.

**Styrka** –välj 8 övningar fördelat över hela kroppen (över/undre kropp)

Exempel på övningar

1.Knäböj med vikt (väska med saker) framför kroppen 3x10 (underkropp)

2. Utfall 3x8/ben (kan ha hantlar i händerna) (underkropp)

3. Draken 3x8/ben (underkropp)

4. Höftlyft 3x10 (kan lägga en vikt på magen alternativt ta ett ben i taget) (underkropp)

5. Armhävning 3x10 (rätt teknik) (överkropp)

6. Dips 3x10 (överkropp)

7. Plankan 3x30 sek (överkropp)

8. Sidoplanka 3x30 sek/sida (överkropp)

9. Dead bug 3x10/ben (mage)

10. Bordet 3x10/ben

11. Väderkvarnen 3x8 varv (överkropp)

12. Rysk twist (med vikt) 3x8/sida (överkropp)

13. Burpees 3x10

14. Djupa upphopp, hoppa så högt du kan 3x10 (underkropp)

15. Skridskohopp – kan göras så snabbt som möjligt för explosivt alternativt långsamt med knäkontroll. (underkropp)

**Snabba fötter**

1. Hopprep. Hoppa så fort du kan 30 sek, vila 30 sek – fortsätt till du kommit upp till 5 min
2. Korset – hoppa längs ett kors, start i mitten av korset, hoppa framåt- mitten, hö sida- mitten, bakåt- mitten, vänster -mitten. Upprepa 10 varv. Kan även göras med ett ben i taget.

**Korta Intervaller**

1. 15sek /15 sek Spring maximalt i 15 sek, promenera 15 sek. Upprepa 16 gånger. (totalt 8 min ) Vila 3 min. Upprepa allt en gång till.
2. 8x200m (alternativt 60 sekunder om ni inte har en uppmätt bana) spring i så högt tempo du kan. Vila 60 sekunder mellan intervallerna

**Långa intervaller**

1. Spring 6x500 m i så högt tempo du kan. Vila 90 sekunder mellan intervallerna
2. 4x4 min, spring i så hög fart du orkar, vila 3 minuter och upprepa 3 gånger till.

Längre löppass – spring 3-6 km.