# Sommarträning!

Under veckorna 28, 29, 30 och 31 vill vi att ni kör 2 pass i veckan.
Jag kommer att lägga ut fyra olika pass som ni ska variera mellan under perioden.

Jag uppmuntrar er att köra passen tillsammans om ni har möjlighet – det blir både roligare och mer motiverande!

Jag återkopplar med dagar och tider när jag är hemma och kan köra extra pass med er under uppehållet.

## Pass 1 – Kondition & Spänst.

Uppvärmning:
Jogga lätt i 5 min + knäkontroll + rörlighet

Löpteknik (3 varv):
Höga knän 20m
Spark bakåt 20m
Grodhopp 10m
Baklänges 10m

Intervaller:
8 x 2 min löpning i hög fart
Vila 1 min mellan varje

Spänst & puls (3 varv):
10st upphopp
10st burpees
snabba fötter 30sek
Vila 30sek mellan övningarna

Nedvarvning:
Jogga lätt + stretch

## Pass 2 - Styrka & balans.

Uppvärmning:
Jogga lätt i 5 min + knäkontroll + rörlighet

Styrketräning (4 stationer x 2 varv):

Station 1 – Ben:
Knäböj 30st
Utfall 30st
Höftlyft 30st
Vila 30 sek

Station 2 – Mage/rygg:
Planka 30 sek
Rygglyft 30 sek
Dead bug 30 sek
Vila 30 sek

Station 3 – Puls:
Burpees 30st
Höga knän 30st
Mountain climbers 30st
Vila 30 sek

Station 4 – Balans:
Sidoplankan 30 sek/varje sida
Kräftan 30 sek
Draken 30 sek/varje ben
Vila 30 sek

Nedvarvning:
Jogga lätt + stretch

## Pass 3 – intervaller.

Uppvärmning:
Jogga 5 min + knäkontroll + rörlighet

Backintervaller:
6 x backintervaller ca 20m
Jogga ner som vila
Vila längre extra efter 3:e

Tempolöpning:
3 x 5 min i matchtempo
Vila 2 min mellan varje

Intervaller:
5 min i växlande tempo:
30 sek snabbt / 30 sek lugnt

Nedvarvning:
Jogga lätt + stretch

## Pass 4 – Cirkelträning

Uppvärmning:
Jogga lätt 5 min + knäkontroll + rörlighet

Löpning:
3-5km löpning i ett bra tempo

3 stationer x 3 varv:

Cirkel 1:
20st knäböj med hopp
20st utfall
20st grodhopp

Cirkel 2:
10st armhävningar
Planka 30 sek
20st rygglyft
10st sit-ups

Cirkel 3:
Burpees 30 sek
Mountain climbers 30 sek
Snabba fötter 30 sek

Nedvarvning:
Jogga lätt + stretch

## Knäkontroll:

Knäböj
Enbensknäböj - sitt ned mot bänk/stol
Utfallssteg framåt och bakåt
Hopp med landning åt alla håll
Balans på ett ben + tåhävning
Höftlyft på ett ben

## Rörlighet:

Benpendlingar fram-bak-sida-sida
Utfall med överkroppsvridning
Höftcirklar inåt och utåt.
Katt-ko - svanka och runda ryggen
Fjärilen - sitt med fotsulor ihop