# 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