**Sommar träning inför hösten.**

**Pass 1: Pyramidintervaller**  
\* Värm upp med lätt joggning ca 10 min.  
\*Löp sedan i 80-85% fart enligt följande schema.  
 45 sek vila 45 sek, 60 sek vila 60, 75 sek vila 75, 90 sek vila 90, 75 sek vila 75, 60 sek vila 60, 45 sek vila 45.   
När ni vilar så gäller det att gå långsamt , inte stå stilla.   
  
Gör 5 knä kontrolls övningar.

**Pass 2: Korta intensiva intervaller**  
\* Värm upp med lätt joggning ca 10 min.   
\* 8\*15 sek gå sedan i 15 sek mellan löpningarna. Efter 8 jobb vila 3 min. Detta upprepas 3 gånger  
  
\* Gör 5 knä kontrolls övningar  
  
**Pass 3: Sprint och Styrka**  
\* Värm upp med lätt joggning ca 10 min-  
\* 10 meter joggning – 15 meter sprint(100%). Vila ca en minur mellan varje sprint, gör detta 15 gånger. Variera gärna riktningen i sprinten (vänd håll, sprinta vänster/höger mm).  
\*Styrka i cirkelträning form i totalt 3 omgångar med ca 20 sek vila mellan varje moment  
 - Utfallsteg 3\*20 st (10 varje ben)  
 - Armhävningar 3\*15  
 - Skridskohopp 3\*30 (10 åt varje håll)  
 - Plankan ca 3\* 1 min  
 - Explosiva upphopp med mjuk landning 3\*15 st.  
\* Gör 3 knä kontrolls övningar.