

DAG	TRÄNING	BESKRIVNING	Tänk på att fortsätta ha bra dagliga rutiner med sömn, kost och vätska.
Måndag	Kondition	Enligt pass 1 eller 3	
Tisdag	Styrka	Fokus: Överkropp	
Onsdag	Kondition	Enligt pass 2 eller 4	
Torsdag	Styrka	Fokus: Ben	
Fredag	Spänst	Enligt program, i backe eller trappa.	
Lördag	Vila		
Söndag	Vila		

Konditionspass

Altinera mellan de olika konditionspassen. Alla pass ska göras.

- Ex.
- Vecka 1: Pass 1 och 2
- Vecka 2: Pass 3 och 4
- Vecka 3: Pass 1 och 2
- Vecka 4: Pass 3 och 4

1. Backträning (5-5-5)
 Hitta en backe det tar 45-55 sekunder att spring snabbt upp för. Spring upp i hög hastighet och gång/lugn jogg ned. Starta direkt när du är nere.
Upplägg:
5 intervaller
2 min vila vid startlinjen
5 intervaller
2 min vila vid startlinjen
5 intervaller

3. Dana 250
 Placera två koner med 25 meters mellanrum. Spring 10 gånger fram och tillbaka.
 1 set = 3 intervaller med 2 min vila.
Upplägg:
1 set
5 minuters vila
1 set
5 minuters vila
1 set

2. 400 m intervaller
 Spring sträcka och vila 60 sek mellan varje intervall.
 8-10 st. Vila 4 minuter.
 Sikta mot att hålla samma höga tempo på samtliga intervaller.
Upplägg:
1 set
4 minuters vila
1 set

4. Distans
 40-50 minuters distansträning i snacktempo.
 150-160 i puls.

Spänst

Enbenshopp: Varannat ben x3/ben
Jämfotahopp: Hoppa så lång du kan. x3
Skridskohopp: Varannat ben, snabba kontrollerade vändningar. x3/ben
Vrithopp: Korta, snabba hopp. x3
Jämfotahopp (i trappa): 2 steg upp, 1 ned. X3
 Detta är ett varv.
Upplägg:
1 varv
3 bålövningar x 12 reps
1 varv
3 bålövningar x 12 reps

Genomför en ordentlig uppvärmning innn spänsträning.
 Sträva mot att ha så kort tid i marken som möjligt mellan varje hopp, dvs kort kontakttid med marken.
 "Maxa" hoppen.