

Försäsongsupplägg för distriktslagets - breddtrupp säsongen 25/26

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
25	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
26	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
27	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
28	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
29	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
30	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
31	Återhämtning	Korta intervaller	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
32	Återhämtning	Långa intervaller	Vila	Styrka 1.2	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll
33	Återhämtning	Snabbhet	Vila	Styrka 1.1	Vila	Valfritt extra pass	Löpning 30 min + Knäkontroll

TISDAGEN:

Här ska ni variera varje vecka, så viktigt att ni följer schemat!! Först **korta intervaller**, sedan **långa intervaller** och till sist **snabbhet**.

Uppvärmning för samtliga intervallpass:

Jogga 5 minuter med stegrande hastighet, börja lugnt och öka farten successivt + knäkontroll 10 min (knäkontroll ligger som ett eget pass längst ner i dokumentet)

Uppvärmning för snabbhet:

10 min jogg +

- Utfallssteg
- Höga knän
- Spark i baken
- Sidohopp
- Hoppsasteg

Korta intervaller

30/15 x 20 x 2 (Vila 4 min mellan varje set)

Spring 30 sekunder i nära maxfart /Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger - Vila 4 min - Spring 30 sekunder i nära maxfart /Jogga sakta i 15 sekunder - upprepa 20 gånger - Avsluta med 5 min nedjogg

Långa intervaller

6x3 minutare (Vila 3 min mellan varje set)

Spring så långt du kan på 3 min/vila 1 min - jogga lätt i 3 minuter - upprepa 6 gånger & avsluta med 5 min nedjogg

Snabbhet

Starters - "8x10"

Sprinta (max) i 30m x 4 - 10 sek "vändvila" x 8 set (2 min vila mellan varje set)

Nedjogg 5 min + stretcha höftböjare, baksidalår och rumpa

TORSDAGEN:

Varannan vecka **stryka 1.1** och **styrka 1.2**

Uppvärmning för bägge styrkepass:

Jogga eller cykla i 8 minuter. Men du ska lägga in 10 armhävningar, 10 knäböj och 10 utfallssteg varannan minut. Fortsätt sedan att jogga tills du hållit på i 8 minuter.

Styrka 1.1

- 20st knäböj
 - 10st enbenshöftlyft/ben
 - 20st utfallshopp
 - 20st Armhävningar
 - 20st Situps
 - 20st Rygglyft
 - 10st Jämfotahopp
 - 20st Vristhopp
 - 20st Skridskohopp
 - 10st Enbensknäböj/sida
- x 4 (Vila 2 min efter varje hel runda)

Styrka 1.2

30st knäböj
12st enbenshöftlyft/ben
30st utfallshopp
25st Armhävningar
25st Situps
25st Rygglyft
15st Jämfotahopp
30st Vristhopp
30st Skridskohopp
12st Enbensknäböj/sida
x 3 (Vila 2 min efter varje hel runda)

SÖNDAGEN:

Löpning 30 min + knäkontroll

Återhämtningspass med lätt jogg 30 min, prat-takt, syfte återhämtning/cirkulation i blodet.
Därefter genomför ni knäkontrollpasset.

Knäkontroll:

10 st djupa knäböj
10 st utfallssteg
10 st enbenshöftlyft/ben
10 st enbenshopp framåt/bakåt per ben
10 st skridskohopp

För den ambitiösa går det även bra att lägga in ett valfritt extra pass. Det behöver inte vara något av följande pass, utan kan vara valfri annan aktivitet som man tycker är rolig! T.ex simma, spela fotboll eller padel.

Glöm inte bort att njuta av sommaren, ha kul med kompisar och äta mycket glass också!

Vi ser fram emot att träffa er väl förberedda tillsammans i augusti!

Med vänliga hälsningar,
Antonio, Jajjen & Malin