

Sommarträning 2025

Nedan hittar ni tre pass som ni kan köra en gång varje vecka. Variera passen beroende på träningsmöjligheter. Finns det inte tid för tre pass så är ett pass bättre än inget eller om du kör någon helt annan träning. Har du gymkort eller möjlighet att även träna med vikter tex hemma eller vid ett utegym, så byt gärna ut styrkepasset från oss.

Pass 1: Konditionspasset

1. Kort uppvärmning.

Uppmätt sträcka ca. 10 m

Höga knän x2

Hälsparkar x2

Hopp i sidan x2

Indianhopp x2

2. Löpning ca. 20 - 30 min i jämnt tempo (minst 3 km, längre om du kan)

3. Snabb intervall

8 st * 20 sekunders intervaller, vila i 10 sekunder mellan varje gång
(OBS det ska vara explosivt, Snabb start och 100%).

https://youtu.be/QL6KF0dhis?si=L-_c0RczayAZilsj

4. Avslutning

Nedjogg eller powerwalk i 5 minuter

Pass 2: Styrkepasset

1. Uppvärmning

Lätt löpning 10 min

2. Styrkecirklar (Välj 3 av 4 cirklar eller kör alla fyra om du vill ha lite utmaning)

Övningarna utförs i en cirkel för att hålla tempo, dvs man gör tre övningar i rad utan vila och tre varv. Vila 1 minut efter att cirkeln är färdig och kör sedan igång med cirkel 2. Varje trio av övningar görs tre gånger. När passet är kört några gånger så kan man lägga på och köra varje cirkel fyra varv.

Cirkel 1.

- 10-15 Burpees
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/728>
- 15 Armhävningar
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/533>
- 15 Korta situps, Crunches
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/126>

cirkeln x3

Cirkel 2.

- 20 Utfallssteg (10 på varje ben). Välj mellan två olika.
<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjwlie1-3cdda81c-d41b-4d81-873b-a50bad598fd3>
<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjwlie1-a3097689-c44c-40b9-9c70-32f7f0aa09d5>
- 15 sittande dips på bänk
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/43>
- 20 Russian Twist (10 åt varje håll)
<https://youtu.be/JyUqwkVpsi8?feature=shared>

cirkeln x3

Cirkel 3

- 15 Knäböj (om det upplevs för lätt, gör bulgarian splitsquat)
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/292>
- 16 Benlyft (kan även köras med ett ben ned i taget, dvs en ben uppe och det andra förs sakta ned mot golvet sen upp igen och skifta ben. 7 st på varje ben)
<https://www.youtube.com/watch?v=YGRoYMPuxc0>
- 20 Rygglyft liggande på mage. Välj mellan två olika, den ena äe med gummiband.
<https://www.youtube.com/watch?v=0prUrv8YsOw>
<https://www.youtube.com/watch?v=ITtIN713pEc>

cirkeln x3

Cirkel 4

- Sidoplanka 40 s på varje sida (dvs kör både vänster och höger sida)
<https://se.physitrack.com/home-exercise-video/sidoplanka%252c-f%25c3%25b6tterna-stapla-de>
- 10 – 15 Enbenshöftlyft , alternativt kör med båda fötterna i backen om det är för tungt.
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/328>
- 12 – 16 armhävningar med rotation. Är det för tungt gör du armhävningen på knä och plankrotationen på tårna
<https://youtu.be/hj2lX4Ca5CY>

cirkeln x3

Pass 3: Snabbhetspasset

1. Uppvärmning

- Lätt löpning 10 minuter.
- Benspark rak 3*10 st på varje ben
<https://youtu.be/0XvKtEZ4i38?feature=shared>
- Benspark sida 3*10 st på varje ben
<https://youtu.be/U3Px6O-4M1E?feature=shared>

2. Intervaller:

20x10 (springa 80-100% i 20 s och gående vila i 10 s), upprepa 20 ggr. Du håller på i 10 min.

<https://youtu.be/zcFNRKSEKmo?si=T8hgllppCsR6iEZe>

3. Aktiv vila (gåendes) 5 min

4. Intervaller

20x10 (springa 80-100% i 20 s och gående vila i 10 s), upprepa 16 ggr. Du håller på i 8 min.

<https://youtu.be/zcFNRKSEKmo?si=T8hgllppCsR6iEZe>

Vila tills du känner att du orkar köra igen.

5. Spänst

- Hopprep (3* 1 min)
- Hoppa på ett ben, fram och tillbaka över en linje. 3x 15 sek på varje ben.
- Hoppa på ett ben från sida till sida över en linje. 3x 15 sek på varje ben.
- Hopp upp på en bänk. (40 sekunder *3 varv)
https://www.youtube.com/shorts/_fGflb-m0E0
- Sidohopp/stegisättning 40 sekunder *3 varv
<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjwwd6-e1bd6d5b-8618-4ff5-9036-069363449986>