

Träningspass 1

Löpning

- 10 minuter uppvärmnings jogg
- 2 kilometer löpning, tid 10 minuter
- Intervall 10 x 100meter, tempo 100% av max

Träningspass 2

Blandade småhopp

- 10 minuter uppvärmning med hoppprep
- Hoppschema 60 meter / 80% intensitet
 - Enbenshopp 5/ben över hela sträckan
 - Skip jumps vartannat ben
 - Skridskohopp 5/ben
 - Grodhopp 10st
 - Enbenshopp 3/ben över hela sträckan

*Vila 30-60 sekunder mellan varje hopp, vilan startar vi promenaden tillbaka till start
Alla hoppa genomförs om 5 varv, med 4 minuters vila mellan varje omgång.*

Beach 2026

- 10 minuter uppvärmning förslagsvis hoppprep
- Knäböj 15 x 1+3 med stång eller i maskin. Alt. Squats 25 x 4 med kroppsikt
- Benspark/Bencurl 15 x 3 / ben. Alt. Utfallsteg 15 x 4 /ben med kvastskäft
- Marklyft 10 x 3 med stång. Alt. Lyft något tungt från marken med benen

Träningspass 3

Löpning

- 10 minuter uppvärmnings jogg
- 2 kilometer löpning, tid 10 minuter
- Intervall 10 x 100meter, tempo 100% av max

Träningspass 4

Blandade småhopp

- 10 minuter uppvärmning med hopprep
- Hoppschema 60 meter / 80% intensitet
 - Enbenshopp 5/ben över hela sträckan
 - Skip jumps vartannat ben
 - Skridskohopp 5/ben
 - Grodhopp 10st
 - Enbenshopp 3/ben över hela sträckan

*Vila 30-60 sekunder mellan varje hopp, vilan startar vi promenaden tillbaka till start
Alla hoppa genomförs om 5 varv, med 4 minuters vila mellan varje omgång.*

Beach 2026

- 10 minuter uppvärmning förslagsvis hopprep
- Knäböj 15 x 1+3 med stång eller i maskin. Alt. Squats 25 x 4 med kroppsvikt
- Benspark/Bencurl 15 x 3 / ben. Alt. Utfallsteg 15 x 4 /ben med kvastskäft
- Marklyft 10 x 3 med stång. Alt. Lyft något tungt från marken med benen

Instruktion

- 4 pass i veckan med start senast 7 Juli
- 1 dags vila mellan pass 2 & 3 och 2 dagars vila mellan pass 4 & 1

OBS! Viktigt att fokusera på er teknik, och att man klarar samtliga repetitioner.

Löpning:

Progressionen av löpningen sker enligt följande;

När man klarat 2km löpning på 10 minuter eller snabbare lägger man på 1km på distansen samt adderar 5 minuter på mål-tiden.

Även intervall löpningen justeras genom att lägga till 5st intervaller samtidigt som man reducerar distansen med 20 meter.

Exempel: Löppass 1 sprang Mange kilometer med en tid på 09:47.

När Mange ska göra löppass 2 betyder det att han skall springa 3km med en önskad tid på 15 minuter eller snabbare.

Samt genomföra 15 x 80 meter intervaller med 100% intensitet.

Blandade småhopp

Fokus på hoppen skall vara enligt nedan:

- Lätt lutad överkropp (som i hockey)
- Landa på HELA foten, landa mjukt
- Knäna över fötterna genom hela hopprörelsen
- Avspänd kropp i luften
- Få med armarna i hoppen

Alla hoppen skall göras över den utsatta distansen till den önskade intensiteten.

Mät upp en raksträcka och ställ något föremål i start och slut för att säkerställa att alla hoppen görs i samma distans samt vid varje pass, för att få ett jämförbart resultat.

- Klocka vilan om ni har möjlighet

Beach 2026

Progressionen av styrketräningen sker enligt följande;

- Alla övningar med vikter adderar vikt med max 10% av föregående pass, avrunda alltid nedåt.
- Detta förutsätter att man har klarat samtliga Repetition i alla Set med rätt teknik.
- Övningar utan vikter som endast använder kroppsvikten adderar med ett Set alt. Att man håller i något som gör att man blir lite tyngre.