



FÖRSÄSONGSTRÄNING ÖSK UNGDOM P2012

Träning på egen hand under sommaren 2026

Träningsprogrammet består av 3 träningspass och vi vill att alla passen genomförs under veckan, i vilken ordning passen görs spelar ingen roll men försök att få en vilodag mellan passen och vill man träna ytterligare pass och vill ha tips/inspiration så är det bara att ringa/skriva till David 😊

Träningspassen kombinerar kondition, snabbhet och stryka

Pass 1

Uppvärmning:

- Jogga 5 min + dynamisk rörlighet (höga knän, hällkick mm)

Intervallpass (varierande, välj ett av alternativen nedan):

- 5 x 3 min löpning med 90 sekunder aktiv vila (gång)
- 10 x 2 min löpning med 60 sekunder ståvila

Vila

- 6 x 20 m sprint (vila 60 sekunder mellan sprintarna)
- 4 x 40 m sprint (vila 60 sekunder mellan sprintarna)

Styrka:

- Vi kör 3 varv med 10 repetitioner av varje:
 - Jämfotahopp (framåt, hitta balansen vid landning)
 - Skridskohopp (10 rep/ben)
 - Knäböj med hopp (uppåt)

Vila

- Utfallssteg (10 rep/ben)
- Armhävningar
- Fällkniv (mage)

Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Pass 2

Uppvärmning:

- Jogga 5 min + dynamisk rörlighet (höga knän, hällkick mm)

Träningspass

- 20-25 min (4-5 km) löpning, det viktigaste är inte tempot utan att det är löpning hela tiden. Försök utmana i er att springa längre och längre
- Intervaller, 15 x 15 sekunder upprepa 12 ggr (fokus på explosivitet). Sprint 15 sekunder och gåvila 15 sekunder.

Styrka:

- Kör 3 varv med 15 repetitioner av varje:
 - o Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)
 - o Armhävningar
 - o Utfallssteg åt sidan (15 rep/ben)
 - o Benböj
 - o Fällkniv (mage)

Vila

- o Plankan 60 sek x 3

Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Pass 3

Uppvärmning:

- Jogg 5 min

Träningspass

- Cirkelfys, arbete 40 sekunder vila 20 sekunder. Mellan varven vila i 3-4 min och upprepa 4-5 ggr
 - o Burpees
 - o Plankan
 - o Utfallssteg (vartannat ben)
 - o Broad jump
 - o Mountain Climbers (spänd mage/snabba ben)
 - o Enbenshopp över "linje" (20 sekunder/ben)
 - o Armhävningar
 - o Benböj med hopp

Under vilan på 20 sek flyttar ni er till nästa övning och dricker vatten

Tips, ladda ner en app som kan hjälpa till med tidtagningen, ex "Intervall Timer", det finns massa olika så välj en som passar er



Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Tips på vägen

- Du ansvarar själv för din träning under sommaren
- Dra ihop ett litet gäng och träna tillsammans, det blir både roligare och lättare
- Kommunicera via WhatsApp, lägg upp bilder, peppande kommentarer, tider när ni tänkt träna osv
- Motivera andra genom att skicka en Snap/meddelande via WhatsApp när du tränar
- Ta med mamma, pappa eller syskon på ett träningspass
- Bestäm dig på morgonen "idag ska jag träna" så det är bestämt och inplanerat
- All träning som görs är bättre än den som inte görs och alla pass kommer inte vara ditt bästa pass men var nöjd och stolt att du genomfört ett träningspass även om det inte kändes toppen