



FÖRSÄSONGSTRÄNING

ÖSK UNGDOM P2013

2026

Pass 1 – Konditionsträning individuellt (görs hemma)

Uppvärmning:

- Jogg 5 min

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 10 ggr (fokus på explosivitet)

Pass 2 Styrka

Värm upp valfritt innan styrkan

3 varv med 15 repetitioner av varje:

o Utfallssteg vanliga (15 rep/ben)

o Armhävningar

o Utfallsteg åt sidan (15 rep/ben)

o Benböj

o Fällkniv

Vila

o Plankan 60 sek x 3

Avslut:

- Nedjogg 5 min + stretching

Pass 3 – Konditionsträning individuellt

Träningspass

Uppvärmning:

- Jogg 5 min

Cirkelfys:

Arbete 40 sekunder vila 20 sekunder. Mellan varven vila i 3-4 min och upprepa 3-5 ggr

- o Burpees
- o Plankan
- o Utfallssteg (vartannat ben)
- o Broad jump
- o Mountain Climbers (spänd mage/snabba ben)
- o Enbenshopp över "linje"
- 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 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

