

P10 Sommar-fys 2025



Rekommenderas 4 pass per vecka

1 Styrka / gym-pass per vecka, sid 2-3 (eget)

1 Spänst, snabbhet och styrka (gemensamt)

2 Löp-fys (Backe / Intervall) + spänst, snabbhet och styrka, sid 4-6 (ibland gemensamt annars eget)

Gym-pass / Styrka

Fot & ben



Uppvärmning

10 min cykel, löpband eller trampmaskin

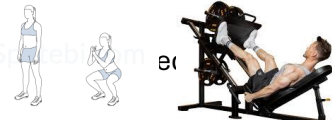
1. Benpress i maskin / Leg press

Sätt dig i maskinen och ställ in sisten så att du i bottenläget kan hålla ryggen rak.

Pressa plattan bort från dig med hela fötterna i kontakt med plattan. Sträck inte benen fullt ut.

Tänk på att knäet ska peka åt samma håll som tårna.

Alternativ hemma: Squat



10x3 repetitioner.

2. Leg extension / Benspark i maskin

Sätt dig i maskinen, ställ in sits och sparkkudde så att knävecket hamnar precis där sitsen slutar, och så att sparkkudden ligger an mot vristen. Sparka nu upp vikten med hjälp av framsida lår och håll emot på tillbakavägen. Jobba med ett ben i taget.

Alternativ hemma 2&5: Bulgariska utfall. Ev med vikt.

10x3 repetitioner vänster b

10x3 repetitioner höger b



3. Höftlyft på låda / stepbräda / bosu-boll

Lägg dig på rygg med hälarna på en låda, stepbräda eller bosu-boll med benen lätt böjda. Lyft nu upp höften tills kroppen blir rak. För ökad belastning kan man lägga en vikt på magen.

10x3 repetitioner



4. Vadpress stående i maskin / Tåhävning i maskin

Ställ dig i vadpressmaskinen genom att sätta främre delen av fötterna på plattan och med axlarna under kuddarna. Lyft upp och ner med vaderna och med sträckta ben.

Alternativ hemma: Tåhäv i trappa. Ev med vikt

10x3 repetitioner



5. Baksida lår-curl i maskin

Ställ dig eller lägg dig i maskinen beroende på maskintyp. Ställ in kudden så att den ligger emot hälsenan. Lås höften och curla upp underbenen mot rumpan utan att röra densamma.

10x3 repetitioner



6. Fot-stryka på balansbräda

Alt 1: Stå på ett ben i taget på balansbrädan i 30 sek. För mer utmaning: blunda, knäböj, blunda + knäböj
30 sek x 3 repetitioner vänster fot
30 sek x 3 repetitioner höger fot



Alt 2: Stå med ett ben på en balansbräda. Vicka brädan långsamt och kontrollerat först framåt, sedan bakåt och sedan utåt. Vicka så långt du kan, ju större rörelse du kan kontrollera desto bättre och om du kan går du så långt att brädans kant nuddar golvet. Jobba långsamt och kontrollerat, så att du styr rörelsen hela tiden. Gör tre set med 3–10 varv. Du ska bli trött i musklerna kring fotleden/ i underbenet, så anpassa antalet varv utifrån det.



Gym-pass / Styrka

Bål



7. Draken

Stå på ett ben med händerna ovanför huvudet. Böj dig framåt i en jämn kontrollerad rörelse. Målet är att kunna hålla armar och det fria benet parallellt med golvet. Fokusera på att ha god kontroll på ländryggen under hela övningen. Kom sedan till ursprungspositionen igen och upprepa.

För ökad belastning kan man ta en lättare vikt.
8x3 repetitioner vänster
8x3 repetitioner höger



8. Dynamisk sidplanka

Ligg på sidan, och var rak i hela kroppen. Placera armbågen rakt under din egen axel i underlaget. Lägg fötterna på varandra. Låt höften vila mot underlaget.

Pressa från armbågen och utsidan av foten. Lyft upp från underlaget till du blir helt rak i kroppen.. Stanna en sekund. Sänk sedan ned höften igen. Vänd upp precis innan höften nuddar underlaget. Upprepa.

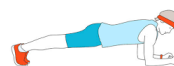
10x3 repetitioner vänster
10x3 repetitioner höger



9. Planka

Ställ dig i plankposition, med armbågar och fötter mot underlaget. Var rak i hela kroppen.

30 sek x 3 repetitioner



10. Magpress i maskin alt raka situps

Sätt dig i magpressmaskinen, placera kudden mot bröstet och böj dig framåt. På vissa maskiner kan du skifta kuddens position så att du antingen börjar övningen långt bakt eller långt fram.

3x15 repetitioner



11. Bålrotation i maskin alt med medicinboll

Sätt dig i magpressmaskinen och rotera med överkroppen i ett så stort rörelseuttag som möjligt genom att ställa in maskinens rotationsramar. .

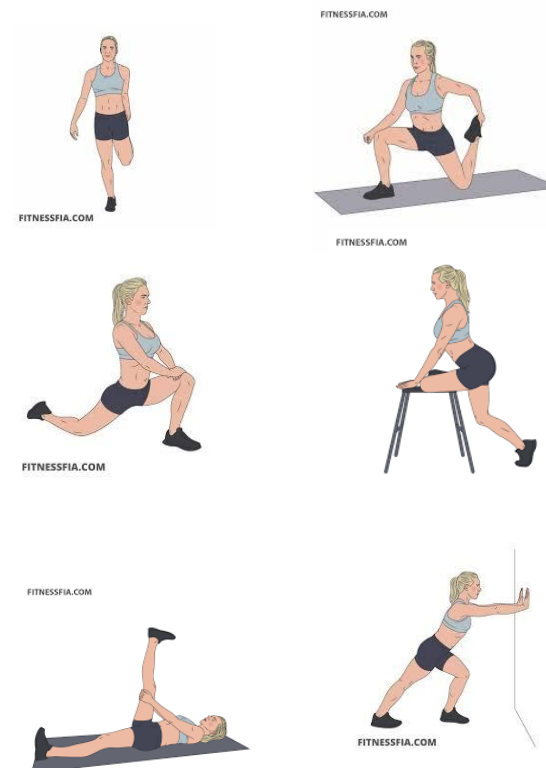
3x15 repetitioner



Nedvarvning och stretch

Avsluta med att stretcha framsida och baksida lår, höftböjaren och sätesmuskulaturen.

Exempel:



Löp-fys 1 + Spänst och styrka



Uppvärmning:

Lätt jogg 5 min samt några rusher

Löp-fys 1:

Backintervall Garden center (från rondell till Busstur eller motsvarande lång backe, ca 350m) 5-6 st. Fart 3

Spänst och styrka:

Övning 1: Båda fötterna i marken, hoppa framåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall framåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 2: Båda fötterna i marken, hoppa bakåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall bakåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 3: Skridskohopp 15 hopp höger och 15 hopp vänster x 2

Övning 4: Båda fötterna i marken, hoppa jämfotahopp framåt och landa på sidan. 10 hopp åt varje håll x 2 repetitioner

Övning 5: Båda fötterna i marken, höga jämfotahopp framåt. 15 x 2 repetitioner

Övning 6: Trestegshopp på ett ben. 3x3 hopp på vänster, 3x3 hopp på höger x 2

Övning 7: Båda fötterna i marken, hoppa åt sidan på ett ben, tillbaka till ursprungsposition och hoppa åt andra sidan, 15 hopp höger ben och 15 hopp vänster ben x 2

Nedvarvning och stretch:

Enligt gympass

Löp-fys 2 + Spänst och styrka



Uppvärmning:

Lätt jogg 5 min samt några rusher

Löp-fys 2:

Intervall pyramid /1/2/3/4/5/4/3/2/1/ (Spring 1 lyktstolpe, vila 20 sek, spring 2 lyktstolpar, vila 20 sek etc. Vila 1-2 min mellan set.) 4-5 set. Fart 3.

Spänst och styrka:

Övning 1: Båda fötterna i marken, hoppa framåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall framåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 2: Båda fötterna i marken, hoppa bakåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall bakåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 3: Skridskohopp 15 hopp höger och 15 hopp vänster x 2

Övning 4: Båda fötterna i marken, hoppa jämfotahopp framåt och landa på sidan. 10 hopp åt varje håll x 2 repetitioner

Övning 5: Båda fötterna i marken, höga jämfotahopp framåt. 15 x 2 repetitioner

Övning 6: Trestegshopp på ett ben. 3x3 hopp på vänster, 3x3 hopp på höger x 2

Övning 7: Båda fötterna i marken, hoppa åt sidan på ett ben, tillbaka till ursprungsposition och hoppa åt andra sidan, 15 hopp höger ben och 15 hopp vänster ben x 2

Nedvarvning och stretch:

Enligt gympass

Löp-fys 3 + Spänst och styrka



Uppvärmning:

Lätt jogg 5 min samt några rusher

Löp-fys 3:

”Super-tusing” (Spring 8 lyktstoplar, vila 20 sek, spring 6 lyktstolpar, vila 20 sek, spring 4 lyktstolpar vila 20 sek, spring 2 lyktstolpar. Vila 1-2 min mellan varje set. 4-5 set. Fart 3.

Spänst och styrka:

Övning 1: Båda fötterna i marken, hoppa framåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall framåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 2: Båda fötterna i marken, hoppa bakåt på ett ben och tillbaka i ursprungsposition. (Liknar utfall bakåt). 15 hopp höger ben och 15 vänster ben x 2

Övning 3: Skridskohopp 15 hopp höger och 15 hopp vänster x 2

Övning 4: Båda fötterna i marken, hoppa jämfotahopp framåt och landa på sidan. 10 hopp åt varje håll x 2 repetitioner

Övning 5: Båda fötterna i marken, höga jämfotahopp framåt. 15 x 2 repetitioner

Övning 6: Trestegshopp på ett ben. 3x3 hopp på vänster, 3x3 hopp på höger x 2

Övning 7: Båda fötterna i marken, hoppa åt sidan på ett ben, tillbaka till ursprungsposition och hoppa åt andra sidan, 15 hopp höger ben och 15 hopp vänster ben x 2

Nedvarvning och stretch:

Enligt gympass

Gym-pass / Styrka



Ben-pass Nivå1

Benpress i maskin / Leg press



Leg extension / Benspark i maskin



Höftlyft på låda / stepbräda / bosu-boll



Vadpress stående i maskin / Tåhävning i maskin



Baksida lårcurl i maskin



Insida lårpress i maskin



Utsida lårpress i maskin



Gym-pass / Styrka



Bål styrka Nivå1

Magpress i maskin alt raka
situps



Bålrotation i maskin alt med
medicinboll

