**Sommarträning V 30-32**

**V 30**

**Tisdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Backintervaller (4 +3 + 3 reps)
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+8 reps)
* Cirkelpass 1
* Bålpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Snabbhet (10x1 reps, snabba fötter i 3m sedan en rush på 10 m)
* Stegringslopp (4x2 reps)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Djupa jämfota hopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+8 reps)
* Cirkelpass 2
* Bålpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

**V 31**

**Tisdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Snabbhet i backe (5x3reps)
* Stegringslopp (4x2 reps)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+8 reps)
* Bålpass 2
* Cirkelpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Backintervaller (4+3+3 reps)
* Snabbhet (10x1 reps, snabba fötter i 3m sedan en rush på 10 m)
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+8 reps)
* Bålpass 1
* Cirkelpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

**V 32**

**Tisdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Snabbhet i backe (5x3reps)
* Snabbhet (10x1 reps, snabba fötter i 3m sedan en rush på 10 m)
* Stegringslopp (3x1 reps)
* Enbenshopp (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+6 reps)
* Bålpass 1
* Cirkelpass 1
* Nedjogging (5 min)

**Torsdag**

* Uppvärmning (jogga 10 min)
* Stegringslopp (4x3 reps)
* Snabbhet (10x2 reps, snabba fötter i 3m sedan en rush på 10 m)
* Skridskohopp (10x3 hopp)
* Jämfotahopp med högt knäuppdrag, sk tuckjumps (10x3 hopp)
* Nordic hamstrings (12+10+8 reps)
* Bålpass 2
* Nedjogging (5 min)

**Lördag eller söndag**

* Återhämtningslöpning (jogga lugnt i 30-45 min)

Stegringslopp

Dessa springer du på plant underlag. Här ska du successivt komma upp i ditt maxtempo och sedan hålla detta en bit. Spring gärna där det finns lyktstolpar eller motsvarande. Bygg upp din fart under två ”lyktstoplslängder” och håll sedan detta maxtempo i två ”lyktstolpslängder”. Småjogga tillbaka till startpositionen och upprepa.

Backintervaller

Hitta en backe som tar ca 30-45 sek att springa uppför. Du ska springa så fort du kan, men rusa inte, du ska orka hålla samma tempo hela backen upp och alla repetitioner. Gå eller småjogga nerför och spring upp igen direkt när du kommer till foten av backen. Vila 3 min mellan seten. Innan du börjar med intervallerna, spring uppför backen en gång i ett lugnare tempo för att kroppen ska komma igång riktigt.

Snabbhet i backe

Mät upp en sträcka i backen som är ca 15 m. Här ska du springa i maxtempo med snabba fötter. Gå ner och spring direkt upp igen. Vila 2 min mellan seten.

Enbens- och skridskohopp samt djupa jämfotahopp

Fokusera på en stabil landning med knät rakt ovanför foten. Hitta balansen innan du tar nästa hopp. Vid enbenshoppen tar du först 5 hopp med höger och sedan 5 hopp med vänster, upprepa 3 varv. Skridskohoppen hoppar du med vartannat ben, dessa hopp ska vara mer i sidled än framåt.

Nordic hamstrings

Be någon hålla fast fötterna eller kila fast dem under något annat. Tänk på att inte fälla i höften, den ska vara rak. Skjut upp dig med armarna. Här är ett klipp på ur övningen ska utföras: <https://www.youtube.com/watch?v=XGQ7NFG0x3o>

Cirkel 1

3 varv utan vila mellan. Första varvet 45s/övning, andra 30s/övning och tredje varvet 15s/övning. Vila 2 min och gör sen tre varv till.

* Burpees
* Utfall
* Dips
* Bäckenlyft

Cirkel 2

3 varv utan vila mellan. Första varvet 45s/övning, andra 30s/övning och tredje varvet 15s/övning. Vila 2 min och gör sen tre varv till.

* Burpees
* Sidoutfall
* Armhävningar
* Hoppa upp på en bänk (finns ingen bänk, gör tuckjumps)

Bålpass 1

30 sek/övning, 3 varv. Ingen vila mellan övningarna eller varven.

* Plankan
* Sidoplankan höger
* Sidoplankan vänster
* Fällkniv <https://www.youtube.com/watch?v=CWOZyf8kaH0>
* Klockan (ligg på mage, håll fötterna en bit ovanför marken, armarna sträckta rakt framåt. Håll en vikt eller vattenflaska och flytta runt den mellan händerna, bytet sker bak på ryggen).

Bålpass 2

30 sek/övning, 3 varv. Ingen vila mellan övningarna eller varven.

* Plankan med armgång <https://www.youtube.com/watch?v=juc5CQxpVUA>
* Dynamisk sidoplanka höger (jobba ner och upp med höften)
* Dynamisk sidoplanka vänster (jobba ner och upp med höften)
* Russian twist <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>
* Rygglyft

Dynamisk sidoplanka: <https://www.youtube.com/watch?v=N3YBQu8Xt6s>