

## Sommarträningsprogram Storvreta IK P12 2025

Här kommer ett gäng träningsprogram som ni kan köra för att hålla igång under sommaren. 4 pass i veckan är nog lagom mängd men så klart beroende hur mycket ni rör på er övrigt under sommaren. Kör med en (lag)kompis, bror/syster eller förälder, det blir roligare då 😊. Tack Storvreta IBK då vi "lånat" en del av passen!! Inför varje pass, börja med uppvärmning och aktivering

---

### Uppvärmning och aktivering (inför varje pass, vi har gjort dessa på träningarna)

**Jogga ca 400 m** lugnt (motsvarande ett varv runt en fotbollsplan)

**Kålmasken:** Stå höftbrett isär. Sätt händerna i golvet med så raka ben som möjligt. Kliv ut med händerna, bort från fötterna tills du står i en planka. Gör en armhävning. Kliv sedan ikapp händerna med fötterna och ställ dig upp igen. Upprepa 5 gånger.

**Utfall/Squat:** Gör ett utfallssteg med höger ben, ett med vänster ben och sedan en squat/knäböj. Upprepa 5 gånger.

**Planka/Höft/Bröstrygg:** Gå ned i plankan, ta fram höger ben med ett utfallssteg bredvid höger arm. Lyft upp höger arm i luften till ett L mellan vänster arm och höger ben. Lyft upp höger arm mot himlen och vrid upp bröst mot höger och sträck ut. Fäll tillbaka höger arm till L positionen mellan vänster arm och höger ben. Upprepa 5 gånger och byt sida.

**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 upp till ursprungspositionen igen och upprepa 5 gånger på varje ben.

### Pass 1:

- Löpning 2,3 eller 5 km, Håll tempo så att ni orkar hela vägen utan att stanna.
- Är det för lätt, Spring inte längre, Spring snabbare
- Avsluta med plankan 3x1 min (eller så länge ni orkar)

**Pass 2:** (Gör denna minst 4 gånger med 1-2 minuters vila mellan.)

- Stega upp 20 metersbana
- Utfallssteg fram & tillbaka
- Grodhopp fram & tillbaka
- Skridskohopp fram & tillbaka
- Jägarvila minst 2 minuter
- Avsluta med plankan så länge ni orkar.

Det viktiga är inte att det går snabbt, Utan att ni känner att det finns balans, Så gör detta långsamt med balans.

**Pass 3:**

Intervaller

- Jogga sakta 1 min - Spring snabbt 1 min.(nästan så snabbt du kan)  
Kör detta i 10 minuter och avsluta med 5 minuters långsam löpning.
- Avsluta med plankan så länge du orkar.

**Pass 4:**

- Armhävningar 4 x 20 (eller så många man orkar, kör på knäna när man inte orkar på tå längre)
- Sit-up 4 x 30 (eller så många man orkar)
- Ryggresningar 4 x 20
- Knäböj 4 x 20 (så djupa ni kan långsamt)
- Deadbug 4 x 15
- Avsluta med plankan 1 gång så länge ni orkar

**Pass 5:**

Intervaller

- Hitta en lite längre raksträcka.
- Max löp 15 sekunder åt ena hållet, vänd tillbaka max löp tillbaka till startstället. Hinn tillbaka till startstället på 15 sekunder.
- Vila 30 sekunder
- Upprepa 15 gånger
- Jogga ned lugnt 3-5 minuter

## **Pass 6:**

### Intervaller

- Hitta en lite längre raksträcka.
- Nästan max löp 15 sekunder åt ena hållet, vänd tillbaka och löp tillbaka till startstället. Hinn tillbaka till startstället på lika lång tid. (kan välja 10 /15 /20 sekunder, men anpassa farten)
- Vila 30 sekunder
- Upprepa 15 gånger
- Jogga ned lugnt 3-5 minuter

## **Pass 7:**

### Intervaller

- 5 st löpning (ca 85% av max) 40 sek vila 20 sek. (5 min)
- 7 st 30 sek löpning vila 15 sek (ca 5 min)
- 8 st 20 sek löpning vila 15 sek (ca 5 min)
- 10 st 10 sek löpning vila 10 sek (ca 3 min)
- Jogga ned lugnt 3-5 minuter