



## SGIF P-06 sommarfysprogram;-)



## SGIF P-06 sommarfysprogram;-)

### Vecka 27 & 31

**Pass 1:** Löpning ca **45min** lugnt, under passet kör du **10x10sek MAXLÖP**.

Efter löpningen lägger du in styrka **3x30sek** arbete per station:

- Spindelmannen
- Dips
- Liggande rotation (med någon lämplig sten)
- Situps
- Utfallssteg
- Plankan (kör i **90sek** i ett sträck)

**Pass 2:** Löpning först 15min lugnt, under den tiden lägger du in:  
**2x10 enbenshopp per ben. Samt 2x10 jämfotahopp.**

- Sedan springer man **6x1min INTERVALL**. Mellan varje intervall så lunkar/går du i 30sek. Efter den 6:e intervallen tar du 5min vila.
- Därefter kör du **20x30sek INTERVALL** med 30 sekunder vila mellan varje. Efter den sista tar du 5min vila.
- Därefter ritar du upp ett startstreck och ytterligare fyra streck på en sträcka av ca. **25m** och springer **5st STEGRINGSLOPP** där du ökar farten för varje streck fram till det näst sista då du springer maxfart till det sista strecket. Vilan är tiden du går tillbaka till startstrecket.

Efteråt så joggar du av dig i 10min

### Vecka 28 & 32

**Pass 1:** Löpning **5km** lugnt, under passet kör du **10x10sek MAXLÖP**.

Efter löpningen lägger du in styrka **3x30sek** arbete per station:

- Armhävningar
- Enbensbenböj
- Liggande rotation (med någon lämplig sten)
- Situps
- Utfallssteg
- Plankan (kör i **90sek** i ett sträck)

**Pass 2:** Löpning först 15min lugnt, under den tiden lägger du in:  
**2x10 enbenshopp per ben. Samt 2x10 jämfotahopp.**

- Sedan springer du **4x4min INTERVALL**. Mellan varje intervall så går du i 2min.
- Därefter ritar du upp ett startstreck och ytterligare fyra streck på en sträcka av ca. **25m** och springer **5st STEGRINGSLOPP** där du ökar farten för varje streck fram till det näst sista då du springer maxfart till det sista strecket. Vilan är tiden du går tillbaka till startstrecket.

Efteråt så joggar du av dig i 10min.

V27.1	V28.1	V31.1	V32.1
V27.2	V28.1	V31.2	V32.2

### Vecka 29 & 33

**Pass 1:** Löpning ca **45min** lugnt, under passet kör du **10x10sek MAXLÖP**.

Efter löpningen lägger du in styrka **3x30sek** arbete per station:

- Spindelmannen
- Dips
- Liggande rotation (med någon lämplig sten)
- Situps
- Utfallssteg
- Plankan (kör i **90sek** i ett sträck)

**Pass 2:** Löpning först 15min lugnt, under den tiden lägger du in:  
**3x10 hopp där du hoppar och roterar 180 grader innan du landar. Samt 2x10 mångstegshopp.**

- Sedan springer du **6x1min INTERVALL**. Mellan varje intervall så lunkar/går du i 30sek. Efter den 6:e intervallen tar du 5min vila.
- Därefter kör du **20x30sek INTERVALL** med 30 sekunder vila mellan varje. Efter den sista tar du 5min vila.
- Som avslutning ritar du upp ett streck och springer **10x20m MAXLÖP**. Vilan är tiden du går tillbaka till strecket.

Efteråt så joggar du av dig i 10min.

### Vecka 30 & 34

**Pass 1:** Löpning **5km** lugnt, under passet kör du **10x10sek MAXLÖP**.

Efter löpningen lägger du in styrka **3x30sek** arbete per station:

- Armhävningar
- Enbensbenböj
- Liggande rotation (med någon lämplig sten)
- Situps
- Utfallssteg
- Plankan (kör i **90sek** i ett sträck)

**Pass 2:** Löpning först 15min lugnt, under den tiden lägger du in:  
**3x10 skridskohopp. Samt 2x10 mångstegshopp.**

- Sedan springer du **20x15sek INTERVALL** med 15 sekunder gåvila mellan varje. Efter den sista tar du 5min vila.
- Därefter springer du **20x15sek INTERVALL** igen med 15 sekunder vila mellan varje. Efter den sista tar du 5min vila.
- Som avslutning ritar du upp ett streck och springer **10x20m MAXLÖP**. Vilan är tiden du går tillbaka till strecket.

Efteråt så joggar du av dig i 10min.

V29.1	V30.1	V33.1	V34.1
V29.2	V30.1	V33.2	V34.2