



TRÄNINGSPROGRAM - 1 (1 timme)

Nr	Aktivitet	Antal / längd	Beskrivning
1	Uppvärmning	30 min	
	Joggning	15 min / 3km	Jogg i lugnt temp
	Rörlighet	10 min	Stretch, gymnastik. Fokusera på lår, baksida, vader
	Löpskolning	5 min (2x/övn)	25m vristlöpning, hälkickar, knälyft
2	Kortintervall	5 x ca 60m	95% hastighet (snabbt) Gärna med lätt uppförslut. ca 4 minuters vila mellan varje
3	Nedvärmning	10 min	
	Joggning	5 min	Helst barfota på gräs
	Stretch	5 min	Vader, lår, baksida, rumpa, ljumskar, höftböj



TRÄNINGSPROGRAM - 2 (1 timme)

Nr	Aktivitet	Antal / längd	Beskrivning
1	Uppvärmning	20 min	
	Joggning	10 min / 1,5km	Hög studsig jobb. Stolt hållning
	Rörlighet	10 min	Gymnastik/stretch
2	Hoppskolning	20 min	Alla övningar x 3
	Vrithopp	15m	Dubbel armpendel, tårna uppåt i hoppen
	Enbenshopp Hö	15m	Höger med kick i rumpan
	Enbenshopp Vä	15m	Vänster med kick i rumpan
	Hoppsahopp	30m	Indianhopp med stora armar. Höga hopp!
	Mångstegshopp	25m	Häng i luften
	Grodhopp	15m	Djupa grodhopp. Stanna ej utan behåll farten
3	Styrka	10min	Alla övningar x 3
	Armhävning	10 st	
	Sit-ups	25 st	
	Rygglyft	15 st	
	Planka	1 min	
4	Nedvärmning	10 min	
	Joggning	5 min	Helst barfota på gräs
	Stretch	5 min	Vader, lår, baksida, rumpa, ljumskar, höftböj



TRÄNINGSPROGRAM - 3 (1 timme)

Nr	Aktivitet	Antal / längd	Beskrivning
1	Uppvärmning	30 min	
	Joggning	30 min / 5km	
2	Långsprintintervall	3 x 300m	90% (snabbt), 7 minuters vila
3	Nedvärmning	10 min	
	Joggning	5 min	Helst barfota på gräs
	Stretch	5 min	Vader, lår, baksida, rumpa, ljumskar, höftböj