

Sommarträning CHCU16



Löpning (minst 1-2ggr/vecka) Välj valfritt pass. Alla pass innehåller minst 8 minuters uppvärmning samt 5 min nedjogg/promenad.

- **Pass 1. 1x10min "snabba passet":**

Minst 10 min uppvärmning i lugnt tempo + några fartökningar så du blir ordentligt varm innan du drar i gång med intervallerna.

Spring snabbt i 1 min. Gå i 30 sekunder. Gör detta 10 ggr. Här kan du knappt prata alls.

- **Pass 2 "backpasset":** Hitta en lagom brant & lång backe. Tryck på uppför i ett så snabbt tempo du orkar, men ändå kan hålla hela vägen upp till toppen. Du ska vara rejält andfådd när du nått toppen och knappt kunna prata. Gå ner. Upprepa 5-8 gånger.

- **Pass 3 "pyramiden":** Träna snabbhet samt uthållighet.
Intervallerna. **1+2+3+4+4+3+2+1** minuter långa.
Vila 1 min mellan varje set. Vila=Gå sakta

- **Pass 4. "Norsken":** 4x4minuter. Tröskelträning förbättrar syreupptagningsförmågan.
Intervallerna 4x4 min. 3 min aktiv vila. (Aktiv = sakta jogg) Pulsen stiger gradvis så sista intervallen **ska** vara jobbigast. Du ska kunna säga några enstaka ord i intervallerna, men inte hela meningar.

Styrka 2 gånger i veckan

Tabata

2 övningar/låt. Totalt 5 låtar =10 övningar)

Låt 1: Benböj med/utan viktx4 + Raka marklyft med kettlebell/vikt x4

Låt 2: Axelpress med vikt, Gorilla row med kettlebell/viktplatta

Låt 3: Utfallssteg bakåt ett ben i taget (2+2), enbents höftlyft x4

Låt 4: Dead bug (ryggliggande)x4, plankan x4

Låt 5: Skridskohopp x4, benböj med vartannat upphopp x4

Total tid ca: 30 min

Explosivitet/snabbhet 1 gång/veckan

Lägg ut 4 koner på en rad på gräsmattan. Ca 15 meter.

1. Acceleration. Spring allt du kan till kon 1, backa tillbaka till start, fram till kon 2, backa osv.
2. Sprint 15 m framåt (3 rep)
3. Sprint 15 m baklänges (3 rep)
4. Sprint från liggande 15 m (3 rep)

Spänst Gör 10 repetitioner av alla övningar 3 varv

1. Långa jämfotahopp
2. Skridskohopp
3. Enbenshopp 5 per ben