**Fysträning sommar 2019**

**Uppvärmning exempel**

**Ca 8- 10 minuter löpning,  Avsluta ev med två stegringslopp ca 50-60 m**

**Mobilitet, dynamisk rörlighet**

**Löpning Pass 1**

**(långa intervaller)**

**4x4min intervaller 2 min lätt jogg mellan**

***Spring i det högsta tempot som orkas hålla under hela intervallen, försök att inte tappa fart på slutet***

**Löpning Pass 2**

**Kortare intervaller**

**Högt tempo:**

**spring 30 sek, vila 30 sek,**

**spring 1 min, vila 30 sek**

**spring 30 sek, vila 30 sek**

**Spring 1 min, Vila 120 sek.**

***Upprepa fyra ggr.**Högt tempo innebär det högsta tempot som orkas hålla under hela intervallen, försök att inte tappa fart på slutet***

**Löpning Pass 3**

**( långa intervaller)**

**6 x 2 min, 1 min vila mellan**

**Löpning Pass 4**

**( korta intervaller)**

**Tabata intervaller x 3 20 sek vila 10 sek under 4 min**

**Löpning Pass 5**

**Backe**

**Ca 16-20 ruscher beroende på backens längd**

**Variera med tex**

**Stegringslopp**

**ruscher**

**baklängeslöpning**

**sidled**

**jämfota hopp**

**riktningsförändringar**

**Reaktionsstarter om ni är flera**

**Löpning Pass 6**

**Distans ca 45 min i ”prattempo**

**Styrka 1**

**Gör så många varv du hinner på 15 min , (AMRAP) försök och vila så lite så möjligt under de 15 minuter men vila när du behöver KVALITE FÖRE KVANTITET ! (ben, bål, rumpa, armar, balans)**

**1 Utfall 16 st (Hopp)**

**2 Rygglyft 16 st.**

**3 upphopp 16 st. (Sumo)**

**4 Armhävningar, 16 st (på knä när du inte orkar) med axelklapp**

**5 Aktiv planka 30 sek**

**6 Burpess 16 st**

**Styrka 2 12 min**

**12 min, 40 sek jobb 20 sek aktiv vila (app workout timer)**

**Viloövning tex jumpin Jacks , höga knä. Förslag på övningar nedan**

**Burpees situps eller/ och armhävning**

**Planka 30 sek med bendrag eller armsträck**

**Bergsklättraren 16 st. Stå i armhävningsposition, spring med benen**

**upphopp med rotationslandning, alt spänsthopp**

**Styrka 3**

**Eget gym-pass**

**Nedjogg fem min**

**Plus rörlighet**