**Sommarträning**

Inför varje pass värmer ni upp med att jogga er varma, ca 10-15 min.

**Pass 1:** Löpning: 4\*4 minuter, vilket innebär 4 minuter löpning på 85 % puls (du ska kunna svara ja och nej på frågor men inte kunna prata mycket när du springer). 4 minuters gåvila emellan. Detta upprepas 4 gånger. Pressa kroppen så mycket det går under dessa pass.

**Pass 2**: Löpning 24\*30 sekunder, 90 % löpning Så hårt du kan utan att dra på dig för mycket mjölksyra. Spring 30 sekunder, gå 30 och upprepa det 24 gånger. Man kan med fördel ta en 3-5 minuters vila efter hälften av löpningarna.

Varför 24 gånger? Vi har här räknat på att du spelar match på 3 femmor, vilket skulle innebära ca 8 byten per period och därmed 24 per match. Varje byte är 30 sekunder med full fräs framåt!

**Pass 3**: Löpning: Backträning 10 \* 80 meter, gåvila genom att sakta gå tillbaka till starten I vilken backe? Välj en lagom brant backe. Det ska vara en rejäl lutning men man ska kunna springa ordentligt.

Kombinera med styrketräningen minst två gånger i veckan!