**Sommarprogram Trångsunds IF J18**

Det är ni själva som bestämmer utifrån er egen styrka hur många repetitioner ni gör på varje övning. Alla skall dock köras i 4 set och ni ska köra så många repetitioner ni orkar.

Programmet skall köras 3-4 dagar per vecka. Utöver detta är det bara fantasin som sätter gränser för vad ni i övrigt vill hitta på för träningsformer under sommaren.

Lycka till!

* Hopprep 5 min
* Jonglering 5 min
* Armböj 1 ben varannat i luften. 10-20 st x 4 set
* Knä till armbåge varannat, 15 åt varje håll. Håll kvar 4 sekunder. x 4 set.
* Armhäv – liggande rygg neråt, hitta en stång att häva er upp. 2 fattningar. 10 st varje fattning x 4 set
* Planka – sida, rak, sida, rygg. 30 sekunder varje sida x 4 set
* Rygglyft/benlyft, om vartannat liggandes på mage. 15 repetitioner på varje lyft, håll 5 sekunder. x 4 set
* Höftlyft 1 ben. 15 st på varje ben, håll 3-5 sekunder, x 4 set
* Stjärnan, 15 st varje håll. Håll 3-5 sekunder x 4 set
* Twistade situps, sittandes med benen i luften och balansera. 15 varje håll x 4 set
* Burpees, 15 st x 4 set
* Utfall, 12 på varje ben x 4 set
* Hopp, enbens explosivt. 12 på varje ben x 4 set
* Spänst vader, sidledshopp 1 ben över klubba. På tå. 10 sekunder, slå rekord x 4 set.
* Enbenshopp över klubba sidled, stilla 2-5 sekunder. 12 på varje ben x 4 set
* Skridskohopp, 12 st x 4 set
* Crossoverhopp, 12 st x 4 set
* Sprinter 5-10-5, vila 25 sekunder mellan varje löpning. 10 ggr x 4 set. Vila 2,5 minuter mellan varje set.
* L-sprint. Vänd både höger/vänster. 10 ggr x 4 set (2 höger, 2 vänster). Vila 30 sekunder mellan varje löpning. Vila 2,5 minuter mellan varje set.

**Ha en riktigt skön sommar!**