

Sommarträning F06

Tanken med detta träningsprogram är att man, tränar 4 pass veckan, varav 1 löppass, 1 intervallpass och 2 styrkepass.

Förslag att man kör varannat pass styrka och varannat löpning (distans eller intervall).
Varje Löppass (distans eller intervall börjar med löpskolningsövningarna, som teknik / uppvärmningsövning

Löpning

Löpskolning: löpning höga knän 2x10 m
löpning spark i rumpan 2x10 m
löpning höga knän med hopp 2x10 m
indianhopp 2x10 m
Sidohopp med armar 2 x10 m
sidolöpning kors bakom/framför 2x10m

Löpning

Löppass v 1: löpskolning + 3 km löpning
Löppass v 2: löpskolning + 3,2 km löpning
Löppass v 3: löpskolning + 3,5 km löpning
Löppass v 4: löpskolning + 3,7 km löpning

Intervallpass:

Jogga lite lätt som uppvärmning innan löpskolningen.

Spring max mellan 3 lyktstolpar och sedan jogga lugnt tillbaka. upprepa 5 ggr (första veckan), vila sedan 2-3 minuter upprepa detta 2 ggr

Intervall pass v 1: löpskolning + 2x5 intervaller med 2-3 min vila
Intervall pass v 2: löpskolning + 2x6 intervaller med 2-3 min vila
Intervall pass v 3: löpskolning + 2x7 intervaller med 2-3 min vila
Intervall pass v 4: löpskolning + 2x8 intervaller med 2-3 min vila

Styrka

Styrkepass v. 1	Enbens knäböj till 90°	3 x 10
	Chins eller häng	3 x max
	Handstående mot vägg	3 x max
	Tåhävning på 1 ben	3 x 15
	Armböjning	4 x 20 s. med 10 s. vila
	Situps	4 x 20 s. med 10 s. vila
	Utfallsgång	3 x10 m

Styrkepass v. 2	Enbens knäböj till 90°	3 x 12
	Chins eller häng	4 x max
	Handstående mot vägg	4 x max

Tåhävning på 1 ben	3 x 18
Armböjning	4 x 20 s. med 10 s. vila
Situps	4 x 20 s. med 10 s. vila
Utfallsgång	3 x 15 m

Styrkepass v. 3	Enbens knäböj till 90°	4 x 10
	Chins eller häng	4 x max
	Handstående mot vägg	4 x max
	Tåhävning på 1 ben	4 x 15
	Armböjning	4 x 25 s. med 10 s. vila
	Situps	4 x 25 s. med 10 s. vila
	Utfallsgång	4 x 10 m

Styrkepass v. 4	Enbens knäböj till 90°	4 x 12
	Chins eller häng	5 x max
	Handstående mot vägg	5 x max
	Tåhävning på 1 ben	4 x 18
	Armböjning	4 x 25 s. med 10 s. vila
	Situps	4 x 25 s. med 10 s. vila
	Utfallsgång	4 x 15 m

Om det är några oklarheter, hör av er till Patrik 070-3425593