

Sommarträning

På vägen mot ditt bästa jag... individuellt i eller i grupp... Ni styr själva!

"Det finns en drivkraft som är kraftfullare än ånga, elektricitet och atomkraft: viljan." (Albert Einstein)

Fys

Välj repetition utefter var du är i din personliga styrka samt stegra efter hand.
Viktigt att ha fokus på kvalité i rörelsemönstret och explosiviteten.

3 repetitioner av allt
6/8/10 st Burpees
10/15/20 Sit ups
6/8/10 Jumping Air Squat (knäböj med hopp)
8/10/12 Push ups (smala dvs armar intill kropp)
6/8/10 Jumping Lunges (utfall med hopp)

Kondition - utgår från slingan i Ystad

Alt 1

Utgå från 1,5 km rundan - intervallträning.
Varv 1 Jogga ca 1,5 km som uppvärmning
Varv 2 spring max i 200m o gå/jogga sakta 100m
Varv 3 spring max i 100m o gå/jogga sakta 100m
Varv 4 Jogga 1,5 km som nedvarvning

Alt 2

Jogga 1 km som uppvärmning 2 varv i 500m rundan
Därefter utgå från 2,5 km rundan
Spring max mellan lyktstolpe 1 & 2 därefter jogga mellan 2 & 3
Spring max mellan lyktstolpe 3 & 5 (dvs 2 stolpar) därefter jogga mellan 5 & 6
Spring max mellan lyktstolpe 6 & 9 (dvs 3 stolpar) därefter jogga mellan 9 & 10
Spring max mellan lyktstolpe 10 & 14 (dvs 4 stolpar) därefter jogga mellan 14 & 15
Därefter stegrar ni neråt dvs max 4 stolpar, 1 stolpe jogg, 3 stolpar max, 1 stolpe jogg, 2 stolpar max, 1 stolpe jogg, 1 stolpe max, 1 stolpe jogg, 2 stolpar max dvs fortsatt stegra uppåt
Detta fortsätter tills ni tagit er runt 2,5km varvet 2 ggr. Därefter nedvarvning 1 km dvs som ni började.

"Sitt inte och vänta på att saker ska komma till dig. Kämpa för det du vill ha, ta ansvar för dig själv." (Michel Tanaus)