



Sommarträning 2023 - 07/08/09-grupperna

Nedan följer fem träningspass anpassade för olika förhållanden. Varje vecka bör ni genomföra minst 2-3 av dessa (i valfri ordning). Anpassa detaljerna efter hur ni mår, väder, platsförhållanden och om ni har tävling i närtid. Hör av er i chatten om ni har frågor under sommaren. Mellan träningarna passar det bra att cykla, simma eller dansa som komplement. Ha en fin sommar!

Pass 1 – på gräsmatta, gräsyta eller grus

Uppvärmning:

Koordinationslopp 6x50m (gärna barfota)

Burpies 2x20st

Djupa knäböj 2x20st

Töj

Löpskolning 2x20m

Skiping

Sprintkick

Stanna på tre

A-skip

Enbensskipp

Saxen/snabb benväxling



Sprintuthållighet

3x3x100m (ca 5-10 min vila mellan set)

Nedjogg barfota, fotstyrka, stretch

Pass 2 – på sandstrand

Uppvärmning:

Jogga längs vattnet ca 5-10 min

Löpskolning/hoppkoordination 2x20m

Skiping

A-skip

Mångsteg

VV-HH enbenshopp

Grodhopp 2x10 hopp (långa)

Längd/tresteg

Kör med ca 10-15 meters ansats

Rita en planka i sanden eller lägg en pinne

Kör 6 längdhopp och 6 trestegshopp alternativt 12 längdhopp (barfota)

(tävla gärna med syskon, föräldrar, kompisar)

Nedjogg, fotstyrka, stretch, bad

Fotstyrkepasset i sand kan göras flera gånger per dag

Bonus: Simma 6x15 meter så snabbt du kan längs stranden. Vila mellan varje längd.



Pass 3 – om du har tillgång till bana (kan också köras på asfalt med bra löparskor)

Uppvärmning:

Häckskolning om häckar finns, annars löpskolning (ca 10-20 min). Stegringslopp ca 3x60m. Töj.

Accelerationer

3x30m trepunkt

6x30m startblock (om det finns – annars trepunkt)

Sprint

6x80m (gärna med spikskor) - maxfart

6-8 min vila mellan loppen

Avsluta med 2x150m om du har tid

Allmänstyrka

2x8 armhävningar

2x10 vrithopp

2x10 liggande höftlyft

2x3 pistol squats

2x20 tåhäv

5x20 valfria magövningar



Nedjogg, stretch

Pass 4 – om du har tillgång till gym (kan också köras utan gym, se nedre delen)

Uppvärmning:

Hopprep eller liknande ca 5-10 min

Skivstång

Värm upp med tom stång för alla övningar nedan

Frivändning 3x4

Bänkpress 3x8

Skivstångsrodd 3x8

Step up 3x5 per ben

Knäböj 3x8

Marklyft 3x8

5x20 valfria magövningar (utan skivstång)



Utan skivstång (utan gym)

Upphopp explosiva rakt upp 3x10

Armhävningar 3x8

Pull-ups eller chins 3x3 (häng i stång/trädgren eller liknande)

Step-up på trappa/bänk/låda 3x10 per ben

2x10 liggande höftlyft

2x3 pistol squats alternativt 2x10 knäböj med vikt/vattenhink/sten/potatissäck

2x20 tåhäv

5x20 valfria magövningar

Nedjogg, stretch

Pass 5 – allmänstyrka (kan köras varsomhelst utan redskap)

Grundstyrkeprogram

Välj mellan cirkelträning eller stationsträning.

- Cirkelträning, alla övningar görs i en följd med t ex 30 sek arbete och 15 sek vila mellan övningarna.
- Stationsträning, samma övning t ex 3 serier med 10 upprepningar med en kort paus mellan varje serie innan du byter övning.

Paus: ca 1-3 min mellan varven

Övningarna nedan är hämtade från avsnittet "Styrketräning" på sidorna 46-56, med undantag av station 5 och 10, från "Rörlighet" på sidan 58.

			Lätt varv	Medelvarv	Tungt varv
1	Lätt Medel Tungt	Utfallssteg, ett steg ut och sedan tillbaka igen (8) Enbenshucksittande, väg över från sida till sida (7) Utfallsgång, fortsatt att gå framåt i ett lågt läge (9)			
2	Lätt Medel Tungt	Sidoliggande höftlyft (81) Från sidoliggande till korset (82) Vindrutetorkaren (79)			
3	Lätt Medel Tungt	Armböj med knäna i golvet (32) Armböj (33) Armböj med klapp (37)			
4	Lätt Medel Tungt	Höftlyft på upphöjning (19) Enbenshöftlyft på upphöjning (20) Enbenshöftlyft på medicinboll eller balansplatta (21)			
5	Lätt Medel Tungt	Benväxling i skulderstående (9) Benpendlingar utan stöd (1) Ryggrull (8)			
6	Lätt Medel Tungt	Utfallssteg, ett steg ut och sedan tillbaka igen (8) Enbenshucksittande, väg över från sida till sida (7) Utfallsgång, fortsatt att gå framåt i ett lågt läge (9)			
7	Lätt Medel Tungt	Fällkniven, böjd ben (72) Fällkniven, handen till motsatt fot (73) Fällkniven, raka ben (74)			
8	Lätt Medel Tungt	Armböj med knäna i golvet (32) Armböj (33) Armböj med klapp (37)			
9	Lätt Medel Tungt	Höftlyft på upphöjning (19) Enbenshöftlyft på upphöjning (20) Enbenshöftlyft på medicinboll eller balansplatta (21)			
10	Lätt Medel Tungt	Benväxling i skulderstående (9) Benpendlingar utan stöd (1) Ryggrull (8)			