

## Schema egenträning sommar (v26 till v 28)

Alltid 5-10 min uppvärmning+dynamisk rörlighet innan varje pass

Program och valbara övningar ser du under Löpning respektive Styrka

Copenhagen och Nordic ska köras 1 gång/v enligt instruktion/program från John

### Obligatoriskt

|      | <b>Löpning</b>     | <b>Styrka</b>    | <b>Totalt/v</b> |
|------|--------------------|------------------|-----------------|
|      | <b>Träning/v</b>   | <b>Träning/v</b> |                 |
| v 26 | Vila               |                  | <b>0 pass</b>   |
| v 27 | 1 x grund+ 1 x hög | 1                | <b>3 pass</b>   |
| v 28 | 1 x grund+ 2 x hög | 1                | <b>4 pass</b>   |
| v 29 | Yo-yo-test         |                  |                 |



# Löpning

## Intervaller - grund

### 4x4min intervall

4 min löp (90-95% av maxpuls)  
2 min jogg (60-70% av maxpuls)  
Upprepa 4 ggr  
Om du löper på löpband:  
lutning 1%, hastighet 14-18

### 3-2-1 min steg

Öka löphastighet för varje intervall  
3 min löp (90-95% av maxpuls)  
2 min jogg (60-70% av maxpuls)  
2 min löp (90-95% av maxpuls)  
1 min jogg (60-70% av maxpuls)  
1 min löp (90-95% av maxpuls)  
3 set med 2-3 min jogg/vila mellan

### 45/15 intervall

45 s löp (hög hastighet)  
15 s jogg/gå/vila  
Upprepa 8 ggr (=1 set)  
3 set med 2 min gång/jogg mellan

### 30/30 intervall

30 s löp (hög hastighet)  
30 s jogg/gå/vila  
Upprepa 8 ggr (=1 set)  
3 set med 2 min gång/jogg mellan

## Intervaller - hög

### Fotbollssprints 30-20-10

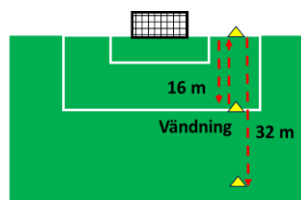
30 s långsam jogg (30%)  
20 s medel jogg (60%)  
10 s max  
Upprepa 8 ggr (=1 set)  
3 set med 2 min gång/jogg mellan

### Fotbollssprints 15/15

15 s max  
15 s medel jogg (60%)  
Upprepa 8 ggr (=1 set)  
4 set med 2 min gång/jogg mellan

### Fotbollssprints med start/stopp & vändning

16 m max - vändning - 16 m max tillbaka  
Vila 6 s  
32 m max  
Vila 12 s  
Upprepa 6 ggr (=1 set)  
4 set med 1 min gång/jogg mellan



### Fotbollssprints 10/10

10 s max  
10 s vila  
Upprepa 6 ggr (=1 set)  
5 set med 1 min gång/jogg mellan



## Styrka - program egenträning

| Kategori                                   | Övning                                   | Alternativa övningar                               |                                         |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Power<br>Copenhagen och Nordic ska kör 3x6 | <b>Boxjump</b>                           | <u>Kettlebell swing</u><br>3x8-10                  |                                         |
| Press för ben                              | 2 ben <b>Knäböj</b><br>3x8-10            | <u>Goblet squats</u><br>3x8-10                     |                                         |
|                                            | 1 ben <b>Split squat</b><br>3x6-8/ben    | <u>Bulgarian split</u><br>3x6-8/ben                | <u>Utfall (lunge)</u><br>3x6-8/ben      |
| Press för överkropp                        | <b>Bänkpress</b><br>3x10                 | <u>Hantelpress</u><br>3x10                         | <u>Push up/armhävning</u><br>3xTF(=max) |
| Drag för ben                               | <b>Hip thrust</b><br>3x8-10              | <u>Draken med vikt</u><br>3x8-10/ben               |                                         |
| Drag för överkropp<br>motverka rotation    | <b>Chins</b><br>3xTF(=max)               | <u>Stående rodd</u><br>3x10                        | <u>Hantelrodd på bänk</u><br>3x8-10/arm |
| Bålstabilisering                           | <b>Lift - parallell</b><br>3x8-10/sida   | <u>Sidoplankan ben- och armllyft</u><br>3x45s/sida |                                         |
| Bålstabilisering<br>motverka sträckning    | <b>Roll out - wheel</b><br>3x12          | <u>Hand walkout</u><br>3x12                        | <u>Plankan</u><br>3x60s                 |
|                                            | <b>Liggande benlyft</b><br>3x15          |                                                    |                                         |
| Skadeförebyggande<br>Baksida lår           | <b>Nordic Hamstring</b><br>3 set 12-10-8 |                                                    |                                         |
| Skadeförebyggande<br>Ljumskar              | <b>Copenhagen Adductor</b><br>1x15/sida  |                                                    |                                         |

