

Sommarplanering 2014

Styrka Överkropp	v. 26 - 28	v. 29 - 31	v. 32 - 34	v. 35 - Test
Armhävning	2 x 10	2 x 15	2 x 20	1 x 25
Sit-ups	2 x 20	2 x 30	2 x 40	1 x 50
Plankan (rak + sida)	2 x 40 sek	2 x 50 sek	2 x 1 min	1 x 1,15 min
Rygglyft	2 x 20	2 x 25	2 x 30	1 x 35
Rygglyft (statisk)	2 x 30 sek	2 x 40 sek	2 x 50 sek	1 x 1min
Styrka Ben				
Höftlyft på bänk/stol	2 x 15	2 x 20	2 x 25	1 x 30
Knäböj med pinne	2 x 20	2 x 25	2 x 30	1 x 35
Utfallssteg	2 x 16	2 x 20	2 x 26	1 x 30
Utfallssteg sidled	2 x 8/ sida	2 x 10/ sida	2 x 12/ sida	1 x 15/sida
Tåhävningar	2 x 15	2 x 20	2 x 25	1 x 30
Kondition/ Uthållighet				
130 – 150 puls =A1				
140 – 170 puls= A2				
Cykel	30 min	40 min	50 min	1 timme
Löpning tid	20 min	30 min	40 min	
Löpning distans				3 km
Spänst/snabbhet/koordination				
Uppvärmning: Hoppa hopprep			10 min	
Ett upphopp – landa – rush 20 meter			8 x 20 meter	
Upphopp på mark alt på studs matta			3 x 15	
Sidohopp (jämfota)			3 x 15	
Enbenshopp			3 x 10/ ben	