Fys Sikeå SK Dam

Uppvärmning ca 15 min
Hopprep
Löpning
Cykling
Trampmaskin
Ja ni förstår, allt som gör att ni får lite puls och blir lite varma.

Överkropp
Armhävningar
Bänk press
Sned bänkpress
Axelpress sittandes eller stående
Pull-ups
Dips

Core
Sit-ups
Plankan
Russian twist
Rygglyft
Kabelrod
Latsdrag
Skivstångsrodd

Ben
Utfallsteg
Benböj
Bulgarian split squat
Marklyft
Vadpress
Benpress
Good Morning

Helkropp
Frivändning

Rörlighet
Knäböj

Kondition/fart

Uppvärmning
Jogg 10 min
A-skipp 10m x 3
B-skipp 10m x 3

Långlöpning

Ca 1 timme eget tempo detta görs mesta dels om man kört en period av tung fys och kroppen känns trött.

Ca 1 mil eget tempo men man ska känna att man varit ute och sprungit. Körs om man tycker att man behöver träna på den långa uthålligheten.

Intervaller

Vilan mellan varje intervall varierar från person till person om du använder pulsen så försök få ner den till 60-65 procent av max innan du kör igen.

1 km

Kör 10 st försök hålla 75-80 procent av max försök hålla samma tid på varje lopp. Vila så pulsen går ner.

100 m

Kör 10-15 st maxa varje försök hålla samma tid på varje lopp. Vila så pulsen går ner.

50-80 m i lätt uppförsbacke

Börja lugnt och öka sedan så du har max sista 10 m jogga tillbaka. 10-15 st. Vila så pulsen går ner.

Max- jogg intervallet

Välj en sträcka gärna med lyckstolpar eller något som är samma avstånd. Spring och maxa mellan dom två första stolparna sedan joggar du mellan två stolpar, sedan maxar du osv. Kör 15 min sedan vila x 4 st