

Träningsprogram sommaren 2011, F00

Hej tjejer. Här kommer er hemläxa för ert väl värda sommarlov som börjar snart. Vi har gjort 3 st olika varianter på träningsprogram som ni kan variera mellan om ni vill. Det viktiga är att ni försöker hålla igång under sommaren på den nivå ni själva vill. Ibland är man inte på träningshumör och då kan ett kortare pass räcka. Gången efter kanske man kör det tuffare upplägget. Det bestämmer ni!

Vi vill att ni kör minst 5 st pass under sommaren men ni får självklart köra fler. Kanske 1 pass i veckan :-)?!
Förklaring: Fys: "2 x 5 repetitioner". Ex. Gör 5 st armhävningar - vila - kör ytterligare 5 st armhävningar.

Träningsupplägg: BRA

Kondition: Löpning i eget tempo i minst 20 minuter. (fokus på att springa hela tiden. Hellre springa långsamt än att gå)

Fys: 2 rep x 5 st armhävningar + 2 rep x 5 st situps

Träningsupplägg: BÄTTRE

Kondition: Löpning i eget tempo i minst 20 minuter. (fokus på att springa hela tiden. Hellre springa långsamt än att gå)

Fys: 2 rep x 10 st armhävningar + 2 rep x 10 st situps + 2 rep x 10 st "upphopp"

Träningsupplägg: BÄST

Kondition: Löpning i eget tempo i minst 20 minuter. (fokus på att springa hela tiden. Hellre springa långsamt än att gå)

Snabbhet: Jogga i 20 sekunder, spring sedan ca 5 sekunder i full fart, sedan jogga i 20 sekunder o.s.v.

Håll på totalt med denna övning i 5 minuter.

Fys: 3 rep x 8 st armhävningar + 3 rep x 8 st situps + 3 rep x 8 st "upphopp" + "plankan" i 30 sekunder



Armhävning



Situps



Upphopp



Plankan

Träningsdagbok Sommaren 2011 TIS F-00 Innebandy

Namn: _____

Träningsupplägg

Datum: Ex. 15 juni

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

Datum:

BRA	BÄTTRE	BÄST

Lycka till med träningen och ha ett underbart sommarlov!

Hälsningar Rickard, Per och Göran