

Ett Exempel på träningsvecka, planera som det passar mot övriga livet, andra sporter...minst 2 dagar VILA/vecka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Hur bra var veckan? (1-10)
DIST	SN/SP	VILA	AST1	I	AST 2	VILA	7

<b>D</b>	Distans, 60-70% av max, 120-140 slag/min (snacktempo) Löpning minst 40 min Cykel minst 60 min
<b>I</b>	Intervall, ca 85% av max, ca 170 slag/min (gränsen till mjölksyra) Löpning 3 min arbete-1 min vila 10 ggr
<b>AST 1 &amp; 2</b>	Allmän Styrka, Styrka med Kroppen, Se separat program
<b>SN/SP</b>	Snabbhet & Spänst, Se separat övningsbank



## Snabbhet & Spänst

- Uppvärmning minst 20 glömt inte att stretcha och töja inför maxansträngning
- Längdhopp, 1 hopp, 5 reps
- Höjdhopp jämfota max, 5 reps
- Start med reaktion från sten som faller marken, fantasi med kullerbytta baklänges osv...
- Harres test eller Hexagon, förenklat, kör med koner eller sträck i gruset.
- 2 Valfria Magövningar
- 2 Valfria Armövningar
- Nadjogg minst 15
- Stretching Fokus på? NI VET VAD☺
- Bra Jobbat!

### ALLMÄNSTYRKA U14 & U16

#### Pass 1

(1 gång/vecka)

- Uppvärmning 15 min löpning
- 10 x 3 Björndans
- 5 starter i olika startlägen (20 meters löpning)
- 5x4 mångstegshopp (markera)
- 10x3 jämfotahopp i lugnt tempo (markera starter i olika startlägen)
- 20 meters löpning 10x3
- 30, 20, 10 saxhopp (höga)
- 10x3 Flygplan
- 20x3 armhävningar (riktiga!)
- 20x3 vindrutetorkare (medhjälpare om ni har)
- Störtlopp 2 min
- Nerjogg+Stretching

#### Pass 2

(1 gång/vecka)

- Uppvärmning 15 min löpning
- 10 x 3 Björndans
- Lårgång 20 meter x4
- 15x3 jämfotahopp baklänges (markera)
- 10x3 enbenshopp (djupa)
- 15x3 "hitlers hund"
- 20x3 armhävningar
- 20x3 situps (variera)
- 2 minuters grishopp
- Nerjogg + stretching