



Sommarträning Tungelsta IF P-08/09 - Sommar träningen är eget ansvar, men vi tränare vill så klart att det genomförs. Träningen består av två pass i veckan. Passen fokuserar på kondition och styrketräning. Vissa av er har träningspass genom andra idrotter och det går såklart bra att tillgodoräkna sig de passen då. Pass 1 och två kan göras vilken veckodag som helst under veckans 7 dagar och ska kunna gå att göra där du är. Ha en skön sommar!

	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29	Vecka 30	Vecka 31	Vecka 32
Pass 1	Löpning 20-30 min + Tabata: 5 cirklar Armhävningar 20 sek - Vila 10 sek Situps 20sek - Vila 10 sek Knäböj 20 sek - Vila 10 sek	Löpning 20-30 min + Tabata: 5 cirklar Burpees 20 sek - Vila 10 sek Utfallssteg 20sek - Vila 10 sek Crunch 20 sek (Ligg på rygg, Händer bakom huvudet, gör som en situps men bara med den övre delen av kroppenså högt du kan utan att lyfta svanken från golvet.) - Vila 10 sek	Uppvärmning jogg 10 min, Intervall, 6 set 1. spring 200m maxfart 2. Vila 1 min 3. Fysisk aktivitet - 10 armhävningar - 20 situps - 10 knäböj	Löpning 40 min	Löpning 40 min	Löpning 20-30 min + Tabata: 5 cirklar Armhävningar 20 sek - Vila 10 sek Situps 20sek - Vila 10 sek Knäböj 20 sek - Vila 10 sek
Pass 2	Löpning 40 min	Uppvärmning 10 min, Intervall, 5 set, spring 400m, Vila 2 min	Löpning 40 min	Uppvärmning 10 min, Intervall, 5 set, spring 400m, Vila 2 min	Uppvärmning 10 min, Löpning 3 x 800m Vila 5 min mellan löpningar	Löpning 40 min