**Träningspass under semester**

**Uppvärmning + nedvärmning som vanligt och är du osäker så prata med någon av tränarna. Om du har möjlighet att träna på en IP någonstans i närheten är det bra men du kan använda en gräsyta eller grusväg och träna bra ändå. Vid tillgång till IP försöker du härma det vi gör på IP och försök även att tänka på de tips och råd som du fått från tränarna på de vanliga träningarna.** 4 pass / vecka rullande schema

**Pass 1**

Teknik Höjd eller Längd ca 30 min eller om du inte har tillgång till en IP \*\*\*

Snabbhet stående start från 3 punkt 4x 30m

 Sprint löpning vila 2-3 min SP 2 set 3x 60m 90-95%

Styrka Höftlyft 4x 6 / ben

 Sidoplankan 4x 20 sek

 Rygglyft på mage 4x 15

**Pass 2**

Teknik Häck och kula ca 30 min eller om du inte har tillgång till en IP \*\*\*

Löpteknik På gräs eller annat mjukt underlag 2x 8x 70m gångvila SP 8 min

Stretch hela kroppen minst 20 min se rörlighetsövningar som du fått tidigare på mailen

**Pass 3**

Löpstyrka Skipping – landa på fotblad rakt under kroppen 5x 40m vila 2 min

 Stelben stora kraftfulla 5x 40m vila 2 min

Hoppstyrka Mångstegs med bra push framåt 5x 40m vila 2 min

 Svikthopp på stället – kort markkontakt 5x 12 vila 2 min

Löpning 2x 10x 15´´ löp 70% 15´´ jogg SP 5

Styrka Fällknivar 2x 20

 Rygglyft 2x 20

 Sneda Sit ups 2x 20 / sida

 Armhävningar 2x 20

**Pass 4**

Teknik Valfri gren 30 min eller om du inte har tillgång till en IP \*\*\*

Snabbhet stående start från 3 punkt 4x 30m

Löpning 6x 150m 85-90% vila 5 min

Styrka Utfallsteg framåt 4x 30m

 Sidoplankan 4x 20 sek / sida

 Fällkniv – Rygglyft 2x 5+5+5+5 byt sida utan att nudda mark med annat än höft/bål

**Utan IP**

Pass 1 \*\*\*

 Indianhopp med en mellanstuds 4x 5 / ben

 Galopphopp 1 stegsrytm 4x 8 / ben

 Step up hopp från ca 30 cm 4x 6 / ben

Pass 2 \*\*\*

 Sprintig löpning – markera ett häcksteg med 3 stegsrytm – fokus snabba frekvens

 8x 5 häckar

 Stöt stenar i skogen dem behöver inte väga exakt

Pass 4 \*\*\*

 Gör en extra lång uppvärmning med extra mycket löpskolning