

Sommarprogram:

Ni skall köra 2 pass styrketräning per vecka + 2-3 pass med löpning per vecka.

Löpträning

2-3 pass per vecka – skall vara minst 24-48 timmar mellan dessa pass och styrketräningpass.

Pass1

Backträning – hitta så brant backe som möjligt

5-6 rusher max (får ej vara jogging eller bara ta sig upp utan varje steg skall vara explosivt/Max)

4-5 Jämnfota hopp upp för backen. (Hoppa med all kraft vid varje hopp – inte små skutt).

4-5 Maxsteg upp för backen (ta maximala steg).

Ner jogging på ca 2-3km med stretch efter.

Pass2

Lång uppførsbacke behöver ej vara jätte brant men en längre med stigning ca 200-300m lång.

5 Rusher max (samma som vid brantbacke – inte jogga utan max hela vägen alltid 100%)

Intervall löpning i ca 3-4km varvat med.

100m jogging 100m 85% 100m 100%

Pass3

Skogslöpning (ca4-5km)– försök att hitta ett löprunda där det inte är platt och plan mark utan med "ojämnheter".

Styrkeövningar passen finns på hemsidan länk nedan i mappenTräning

<https://www.bkheid.se/dokument/?ID=323112>

Har ni några frågor angående detta kontakta Moen 076-107 8098