

För er som inte har tävlingar kvar men gärna vill hålla igång träningen istället för vila någon/ några veckor så har ni pass nedan. Är du sliten och behöver lugnare träning genomför du istället rehab pass som också finns nedan.

**Styrkeprogram start v40. Passa på att genomföra TESTER före v40 för att ha koll på vilken % som ska gälla sen.**

Alla pass innehåller uppvärmning 20 min jogg + pendlingar samt lågintensiv löpskolning på gräs totalt 200m. Avsluta alla pass med 5 min nedjogg + 15 min rejäl stretch av hela kroppen.

**Pass 1****Styrka**

4x 8	frivändning + knäböj fram + överstöt	50-60% växla ben
4x 12	Tåhävningar, långsamma stora rörelser	60%
4x 12	Raka marklyft stå på box	60%
4x 5	Bänkprens	70%
2x 15 / sida	Belly Back med rotation	5-15 kg
2x 10	Plankapromenad – försök gå så långt fram med händerna du kan åt båda håll	

**Pass 2****Löp & hopp cirkel på gräs 3 varv SP 5 min**

30m	Skridskohopp	jogg 30m
30m	Dynamisk gång – rulla på fotbladet	jogg 30m
30m	Hoppa med utfall	jogg 30m
30m	Can Can hoppa	jogg 30m
30m	Indianhopp	jogg 30m
30m	långsamma höga skipp	jogg 30m
30m	små korta stelben	jogg 30m
30m	skipp, snabb växel och paus på varje steg	jogg 30m
4x	gräslöpning 70% med god teknik och avslappnade rörelser - gångvila	

**Pass 3****Styrka**

4x 8	Ryck + Ryck knäböj	60%
4x 10 + 10	Enbens tåhävning – fritt stående, balans	10-20 kg
4x 4 + 4	Utfallssteg i sidled med lätt belastning	10-20 kg
4x 5	Stående axelprens	70%
2x 15 / sida	Sittande medicinbollskast med snabb twist båda sidor innan kast	
2x 1 min	Stå i planka med en kompis som knuffar på dig åt varierande håll	

**Pass 4****Hoppstyrka och löpning på gräs**

4x 8	90 gradershopp framåt med bra sträck i höften
4x 8 + 8	Enbens vrishopp
6x 12	Mångsteg
10x 100m	70% gräslöpning med gångvila

**Rehabvarianter som ersätter löpning och hopp**

1. 2x 12x 1 min cykel snabbt på lågt motstånd vila 1 min långsam cykel  
SP 6 min – kör balansträning i vilan
2. 3x 5x 30 sek cykel snabbt på medeltungt motstånd vila 30 sek långsam cykel  
SP 6 min – kör balansträning i vilan
3. 10+10+10 10 min medelsnabbt på cykel – 10 min tufft på cykel – 10 min medel till långsamt

Om du inte pga skada kan genomföra styrkeövningarna ovan får du istället jobba i maskin med

Ben spark	enbens	4x 6 + 6	extra fokus på sista sträcket
Ben curl	2 upp 1 ner	4x 6 + 6	långsamt ner