

Lerums SOK:s sommartränings-BINGO

- Sätt ett X över den aktivitet som du har utfört.
- Målet är att fylla hela brickan under sommaren.
- Träna gärna tillsammans med någon.

//LYCKA TILL önskar Ungdomsledarna 🍀



ORIENTERING
Tävling eller träning



LÖPNING
Skog, stig eller väg. >30 min



INTERVALL
Inkl. uppvärmning, löpskolning 3 övningar och nerjogg. Se förslag på intervall



STYRKA, TABATA, LÖPSKOLNING, SPÄNST
Se förslag på övningar. >30 min



ANNAN KONDITIONSTRÄNING
Cykel, paddling, bollsport m.m. > 30 min

Lämna in din bricka på upptaktsträffen i augusti och du vill 😊.



INTERVALLTRÄNING –förslag på pass

Uppvärmning: Jogga 8-10 min, Löpskolning 2*3 övningar (se lista med övningar), Rörlighet/stretch, Stegringslopp 3 stycken. Nerjogga: 5-10 min. Spring i skog, på stig eller väg.

- **Backintervall 3-5*3*100 m**

Spring uppför ca 100 m jogga/gå ner 50 m. Spring 100m uppför. Tbks 50 m. Spring 100m. Jogga tbks 200m.

- **Mossintervall 3-5* 15-30-45 sek**

Vila 45 sek. 2min mellan seten. Går även bra att göra i skog, på stig eller väg.

- **Fartlek/Stolpintervall eljusspår**

1-5 stolpar snabbt. 1-5 stolpar jobbvila

- **Stege upp och ner**

30-45-60-75-90-90-75-60-45-30 sek/vila 45 sek ca.

- **Intervall "70/20"**

Spring inte för fort. Vilan är väldigt kort. Kör 10-20 stycken. Setvila 110 sek.

- **Intervall/Backintervall 30 sek**

8-12 stycken 2-3 set. Vila 1 minut. Spring så snabbt du kan.

LÖPSKOLNING- förslag på övningar

Kan var som en del i uppvärmningen. Kör då 3-5 övningar. 2ggr av varje. Annars kan du kör du alla övningar som enskilt pass med rejäl uppvärmning och rörlighet samt nerjogg. Då kan även kombinera ett styrke- och spänstövningar.

- Tripping
- Höga knän
- Hälkick
- Mångsteg
- Sidlöpning med översteg
- Indianhopp
- Koordinationshopp
- Skridskohopp

SPÄNSTTRÄNING –förslag på övningar

Gör gärna övningarna tillsammans med styrke- och löpskolningsövningar. Tänk på att värma upp ordentligt samt jogga ner och stretcha. Kör ca 8-12 repetitioner. 2-3 set av varje.

- Grodhopp
- Utfallshopp
- Burpies
- Skridskohopp
- ”Stenmarkshopp”: Hoppa upp på en mur
- Vristhopp

STYRKEÖVNINGAR –förslag på övningar/pass

Kör gärna ett pass som cirkelträning/tabata. Kör 2-4 set av varje övningar 20-40 sek eller så många du orkar. Tänk på vilka muskler som ska jobba och göra övningar med god teknik. Kör gärna ihop med spänst- och löpteknikövningar.

- Tåhävningar Vader
- Utfallssteg: Rumpa, lår, höft
- Knäböj: Rumpa, lår, höft
- Armhävningar: Armar, skulder ffa
- Sit-ups: Tusen varianter: Mage
- Plankan: Mage, skuldror, rygg
- Triceps: Armar
- Sidlyft: Sneda rygg/magmuskler
- Rygglyft: Rygg/Skuldror/Rumpa
- Rumplyft/Benspark: Rumpa, baksida lår