

Träningsprogram summercamp Falun 28juni - 2 juli

| | |
|--|---|
| Onsdag 28 juni | |
| FM | EM |
| Inresa | <p>Allmänstyrka / extensiv uthållighet</p> <p>5´ Intro 15´ Warmup</p> <p>2 serier av 11 x 1´ Löpning HF 140-160 / 1´ Styrka 5 min vila mellan serierna</p> <p>10´ Cooling down</p> |
| Torsdag 29 juni | |
| FM | EM |
| Gemensam | <p>Rullskridsko teknik och uthållighet, Position, fokus rakor</p> <p>15´ Warmup 5´ inåkning 20´ Teknikblock, 3 övningar Intervall pyramid, 2 eller 3 serier, HF165, 200-400-600-800-600-400-200 med 200 vila. 5 min vila mellan serierna 10´ cooling down</p> |
| Fredag 30 juni | |
| FM | EM |
| Gemensam | <p>Specifik uthållighet</p> <p>15´ Warmup 15´ Startteknik med strikk 3 serier: 8 x 45"/15" styrka i skridskoställning 5 min serievila</p> <p>10´ Cooling down</p> |
| Lördag 1 juli | |
| FM | EM |
| Cykel/Löpning 2 timmar/1 timme HF140-150 | <p>Rullskridsko teknik och uthållighet Position, fokus kurvor</p> <p>15´ warmup 15´ Kurvteknik med strikk 5´ Inåkning 20´ Teknikövningar kurva 8 x 3/2´ HF 165 10´ Coolingdown</p> |

| | |
|----------------------|---------|
| Söndag 2 juli | |
| FM | EM |
| Gemensam | Hemresa |

Övningar Allmänstryka

1. Mage: På rygg, sträck och dra upp benen.
2. Lunges, växla höger/vänster
3. Stå på händer och fötter, dra upp knä mot armbåge, växlande höger/vänster
4. Skridsko hopp
5. Vindrutetorkare
6. Armhävningar
7. Lunges med högt knä 30"framåt / 30" bakåt
8. På händer och fötter: Arm/ben sidsteg. 30" höger/30" vänster
9. Rygg övning (på mage sträck och lyft höger arm/vänster ben och tvärtom)
10. Krypning med knä 5-10cm över marken och inte framför naveln. Framåt 30"/Bakåt 30"
11. Plankan

Övningar specifik uthållighet

1. Upphopp
2. Lunges H/V
3. Småhopp i skridskoposition, lösa armar
4. Växelhopp (raka, sträckning bakåt)
5. Knälyft med tåsträck H/V, aktiva armar
6. Skridskohopp med uppdraget knä (hopp 45grader uppåt)
7. Knäböj (skridskoposition, två ben)
8. Växelhopp (i sidled)