



Løbe & træningsprogram (ferie) Senior 1:

Uge 26:

28/06 tirsdag	10 min opvarmning (let løb) 5x (4:2)	+ 5 min nedvarm
01/07 torsdag	10 min opvarmning (let løb) 6x (1½:1)	+ 5 min nedvarm
03/07 lørdag	10 min opvarmning (let løb) 8x (2:1)	+ 5 min nedvarm

Uge 27:

05/07 mandag	10 min opvarmning (let løb) 8x (2:1)	+ 5 min nedvarm
06/07 tirsdag	10 min opvarmning (let løb) 5x (4:2)	+ 5 min nedvarm
08/07 torsdag	10 min opvarmning (let løb) 6x (1½:1)	+ 5 min nedvarm
09/07 fredag	anden aktivitet f.eks. svømning, cykling eller anden sportsgren.	

Uge 28:

12/07 mandag	10 min opvarmning (let løb) 8x (2:1)	+ 5 min nedvarm
13/07 tirsdag	10 min opvarmning (let løb) 5x (4:2)	+ 5 min nedvarm
15/07 torsdag	10 min opvarmning (let løb) 6x (1½:1)	+ 5 min nedvarm
17/07 lørdag	anden aktivitet f.eks. svømning, cykling eller anden sportsgren.	

Uge 29:

20/07 tirsdag	Træningen starter i Allerød.
---------------	------------------------------

5x (4:2)	5 gange løbes 4 minutters løb i højt tempo med 2 min. let løb.
6x (1½:1)	6 gange løbes 1½ minuts løb i højt tempo med 1 minuts let løb.
8x (2:1)	8 gange løbes 2 minutters løb i højt tempo med 1 minuts let løb.

CORE og SFT træningsprogram for ferien. Gentages hver 3 dag.

CORE

- MAVE. 30 lige mave med fødderne i jorden
- SKRÅ MAVE. 15 skrå mave pr side
- BENLØFT. Benløft til lodret med løftet lænd. x 15
- MAVE MED ARME. Mavebøjninger med strakte arme og bøjede knæ. x 15
- MAVE MED DIAGONALE ARME. Mavebøjninger med strakte arme og bøjede knæ. Diagonalt arm/ben. x 15
- CYKLER. Maveøvelse 3 x 15 sek med 10 sek pause
- DIPS. Liggende strakt på siden på yderside af fod og underarm med efterfølgende dyp. 20 sek + 10 sek dyp. x 1 pr side
- RYGBØJNINGER. 30 rygbøjninger + 10 x 2 diagonalt + 12 skifter + 10 benløft
- BRO. Albuer og tær i jorden. 50 sek + 5 sek pr ben. x 3 sæt. 30 sek pause mellem hvert sæt.

SFT

- HOFROTATION. Siddende med begge knæ udadroteret. Efterfølgende et ben ad gangen. x 10 pr side
- STRÆK FORLÅR. Liggende. Hoftene frem. 30 sek pr lår
- STRÆK BAGLÅR. Siddende. Pas på ryggen. 30 sek pr lår
- SKORPION. Liggende på maven – armene ud til siden – højre fod til venstre hånd. 5 pr vej
- LÆG STRÆK. Med hælene i jorden (som start på 100m sprint). 5 x 5 sek pr ben
- STRÆK BAGLÅR OG HOFTEBØJER. Langt Udfaldsskridt med højre, venstre hånd i jorden. x 5
- INDADFØRER. Dynamisk. Stå med spredte ben (grounded). x 10 pr side
- HAND WALK. Starter stående og går frem på hænderne. x 5
- SUMOSQUAT. Ned som squat – tag fat i tær – stræk op. x 5
- NORDIC HAMSTRING x 6

Ved spørgsmål ringes (6020 2059) eller e-mail (mh@fcn.dk) til Michael Hjortkjær