



FBI Tullinge H7

Sommar 2025



Tullinge H7

Det heltäckande friskvårdscentret söder om stan

Sommar 2025

Alla dessa övningar finns filmade på hemsidan under respektive programs sida. Utför helst alla övningar barfota (förutom recovery run).

Uppvärmning med hopprep

Uppvärmning med hopprep ska innehålla hopp på 1 ben, hopp på 2 ben.

Öva på dubbelhopp - då du hinner med 2 snurr av repet på 1 hopp. När du kommer tillbaka till i höst ska du kunna göra åtminstone 1 dubbelhopp.

Jogg i stegrande tempo

Jogg i stegrande tempo innebär att du börjar med ett mycket långsamt tempo och gradvis ökar tills du springer ca 75% av max. Du ska alltså INTE springa lika snabbt som du gör i dina snabbaste intervaller. Det är en uppvärmning av kroppen

Plyometriskt pass

Plyometriskt pass - teknik, teknik, teknik!

Be någon filma dig. Titta på filmerna som finns länkade till passet och jämför.

Recovery Run

Den ska utföras på 60% arbetspuls och du ska bara andas genom näsan.

Tejpa gärna för munnen.

Så fort du behöver börja andas genom munnen så betyder det att du överstiger rätt nivå (ca 60% arbetspuls) och passet kommer inte ge rätt effekt.

Intervaller

ex. 3 x 6 x 40-20” Sp 3’

3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
3x6x40-20" Sp 3'	40	20	6	3	75%

3 = antalet serier

6 = antalet set i varje serie

40 = antalet sekunder som du springer på angiven arbetspuls. Den snabba löpningsdelen.

20 = antalet sekunder som du joggar långsamt. Den aktiva vilodelen.

Sp 3 = 3 minuters paus mellan varje serie.

Hela intervallpasset utförs alltså på följande sätt (efter uppvärmningsjogg och hopprep)

Spring snabbt i 40 sekunder.

Jogga långsamt i 20 sekunder.

Upprepa detta totalt 6 ggr.

Vila i 3 minuter.

Du har nu gjort 1 serie av totalt 3 st.

Upprepa detta 2 ggr till.

Hela intervallpasset inklusive vila mellan serierna kommer ta 24 min

V.27 (30/6 - 6/7)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min					
Tis	Vila						
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x7x15-15" Sp 3'	15	15	7	3	70%	
	4. Styrka / rörlighet A	10 min					
Tors	Vila						
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x7x15-15" Sp 3'	15	15	7	3	70%	
	4. Styrka / rörlighet B	10 min					
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min					
Sön	Vila						

V.28 (7-13/7)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min					
Tis	Vila						
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x6x30-30" Sp 3'	30	30	6	3	75%	
	4. Styrka/rörlighet A	10 min					
Tors	Vila						
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x6x30-30" Sp 3'	30	30	6	3	75%	
	4. Styrka/rörlighet B	10 min					
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min					
Sön	Vila						

V.29 (14-20/7)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min				
Tis	Vila					
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x6x40-20" Sp 3"	40	20	6	3	75%
	4. Styrka/rörlighet A	10 min				
Tors	Vila					
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x6x40-20" Sp 3"	40	20	6	3	75%
	4. Styrka/rörlighet B	10 min				
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min				
Sön	Vila					

V.30 (21-27/7)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min				
Tis	Vila					
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x7x40-20" Sp 3'	40	20	7	3	75%
	4. Styrka / rörlighet A	10 min				
Tors	Vila					
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x7x40-20" Sp 3'	40	20	7	3	75%
	4. Styrka / rörlighet B	10 min				
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min				
Sön	Vila					

V.31 (28/7 - 3/8)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min				
Tis	Vila					
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x7x40-20" Sp 3'	30	30	7	3	80%
	4. Styrka / rörlighet A	10 min				
Tors	Vila					
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min				
	2. Hopprep 5 min	5 min				
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls
	3x7x40-20" Sp 3'	30	30	7	3	80%
	4. Styrka / rörlighet B	10 min				
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min				
Sön	Vila					

V.32 (4-10/8)

Mån	Plyometriskt pass	ca 55min					
Tis	Vila						
Ons	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x8x15-15" Sp 3'	15	15	8	3	85%	
	4. Styrka / rörlighet A	10 min					
Tors	Vila						
Fre	1. Jogg stegrande tempo	5 min					
	2. Hopprep 5 min	5 min					
	3. Intervaller	Aktiv löpning	Aktiv vila	Antal set	Antal serier	Arbetspuls	
	3x8x15-15" Sp 3'	15	15	8	3	85%	
	4. Styrka / rörlighet B	10 min					
Lör	Recovery run 60% arbetspuls	30 min					
Sön	Vila						



Tullinge Hälsokälla

Det heltäckande friskvårdscentret söder om stan

Naprapati • Massage • Pilates • Rehab



www.tullingehalsokalla.se



Sadelmakarvägen 10, 146 33 Tullinge