

Träningsupplägg försäsong 2024



Katrineholms AIK



Uppvärmning



Rephoppning – 10 min

Den ultimata uppvärmningen och något som ni kommer att behöva vänja er vid. Så börja hoppa.



Löpning – 10 min

På löpband eller utomhus (Lagom tempo)



Träningspass - Kondition



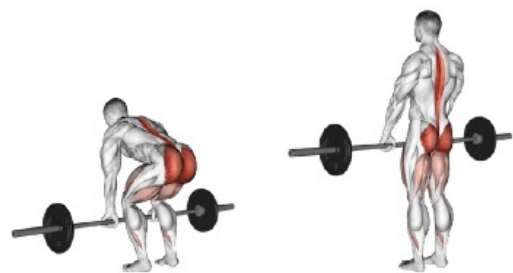
Löpning – 5 km

Spring 5 km så fort ni kan. (Registrera tiden, ni ska redovisa till mig)
Börja med 10 min lätt jogg som uppvärmning.

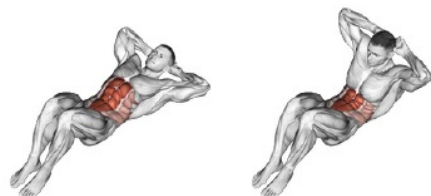
Intervall – Långa

Spring max ca 100 m (Gärna i backe)
Vila 2 x löptiden
Repetera 10 gånger
Var noga med att värma upp innan med lätt jogg i någon/några km

Träningspass – Fotboll Explosiv styrka



Marklyft



Valfria magövningar



Knäböj



Frivändning stöt



Utfallssteg



Boxjump



Deathjump

Styrka för fotboll

Värm upp 10 minuter på valfritt sätt. (Slarva inte)

Marklyft 4 x 10 (Kontrollerade)

Knäböj 4 x 10 (Djupa)

Boxjump 50 st

Valfria magövningar (Sikta mot 150 reps)

Frivändning stöt 4 x 10

Utfallssteg 4 x 10

Deathjump 50 st (Hoppa så högt du kan (slarva inte i utgångspositionen nedersta läget))



Träningspass – HIIT



Tabatha – 4 minuter

Jobba maximalt i valfri övning.

Max 20 sek

Vila 10 sek

Upprepa 8 gånger

Välj mellan:

Assault Bike

Löpning

Burpees