

Sommarträning 2023

Träna själv under sommaruppehållet så att du och alla andra i laget kommer tillbaka i bra form och redo för höstsäsongen. Använd det här programmet som stöd. Det är upplagt under dokument på lagwebben och du får länk via SMS-gruppen.



- **Omfattning: 3–4 pass per vecka, 3–30 juli (4 veckor)**
- **Typ av träning: Löpning (intervall)**
- **Syfte: Behålla och förbättra kondition**

Passen är inlagda i kalender på lagwebben vanliga träningsdagar; tisdag, onsdag och torsdag, men välj att träna andra dagar om det passar bättre. Du kallas till passen och svarar som vanligt, men genomför passen själv eller med lagkompisar, det är roligare att vara fler. Kör igenom alla konditionspass minst en gång, välj sedan vilket pass du vill köra varje gång. Komplettera gärna med teknikpass med boll på tunet/hemma eller styrketräning. Om du tränar annat/gör en likvärdig aktivitet, räkna det som ett träningspass. Träna mer om du vill, men ät, drick och vila alltid ordentligt.

Vi följer upp egen träning när vi ses i höst igen. Lycka till!

Kondition pass 1

- Värm upp/jogga 10 minuter, gör några fartökningar och tånjningar.
- Löp 16x90 sekunder, vila gående 60 sekunder mellan varje löpning.
- Vila 2 minuter efter 8 löpningar.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 2

- Värm upp/jogga 10 minuter.
- Kör backlöpning 4x50 sekunder + 5x40 sekunder + 6x30 sekunder.
- Vila mellan löpningar; gå/jogga tillbaka så att vilan bli ungefär dubbla löptiden.
- Vila en extra minut när du växlar löptid.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 3

- Värm upp/jogga 10 minuter, gör några fartökningar och tånjningar.
- Löp 20x200 meter, cirka 40–45 sekunder per löpning.
- Vila stående 45 sekunder mellan varje löpning.
- Vila 2–3 minuter vila efter 10 löpningar.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 4

- Värm upp/jogga 10 minuter.
- Kör backlöpning i en serie om 60–45–30–15 sekunder.
- Vila genom att jogga tillbaka till starten.
- Repetera hela serien 4 gånger.
- Vila 2 minuter mellan varje serie.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 5

- Värm upp/jogga 10 minuter, gör några fartökningar och tånjningar.
- Löp i en serie om 45–30–15 sekunder.
- Vila gående 15 sekunder mellan varje löpning.
- Repetera serien 10 gånger.
- Vila 1 minut mellan varje serie.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 6

- Värm upp/jogga 10 minuter.
- Kör backsprint 2x12 minuter:
Gör ett märke i backen så att det tar cirka 10 sekunder att springa fort till toppen.
Starta på toppen och löp lugnt ner till märket och spring direkt snabbt tillbaka till toppen.
- Vila lika länge som det tog att löpa från toppen till märket och tillbaka, cirka 25–30 sekunder.
- Vila 2–3 minuter mellan blocken, efter 12 minuter.
- Kör gärna passet med en kompis; spring en och en och vila omväxlande på toppen.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Kondition pass 7

- Värm upp/jogga 10 minuter, gör några fartökningar och tånjningar.
- Löp 10x30 sekunder, vila joggande 30 sekunder mellan varje löpning.
- Löp 10x25 sekunder, vila joggande 30 sekunder mellan varje löpning.
- Löp 10x20 sekunder, vila joggande 30 sekunder mellan varje löpning.
- Vila 2 minuter mellan varje serie.
- Jogga ner 10–15 minuter.

Teknik (ofta)

Syfte: Behålla teknik och tillslag

Plats: Hemma eller på en plan

- Värm upp med boll.
- Jonglera med boll, 50–100 tillslag.
- Öva annan teknik, till exempel drivning, vändning, fint, passning och skott.
- Jogga ner.