

Träningsschema för F16 under fotbollsuppehållet v. 27-30

Det är viktigt att hålla igång konditionen under fotbollsuppehållet så att inte startsträckan inför sensommarcupen och hösten blir så stor. Den bästa träningen är spontanfotboll så träna gärna det så mycket ni kan. Kan du spela beachfotboll, beachvolleyboll, basket eller annan bollsport, så är det alltid bra.

Träna på pass/mottagning under sommaren. Om du inte har någon att träna med - stå och skjut mot en vägg, ett plank/rebounder och träna på mottagning och pass. Ha som mål att göra 100 per dag.

3 ggr i veckan löpning

3 ggr i veckan knäkontroll (gärna i anslutning till löppass)

Kondition

Löpning pass 1: Spring 30 min i ett flåsigt tempo. Börja lugnt och öka tempot efterhand. Stretcha efter löpningen och gör knäkontrollsövningar.

Löpning pass 2 intervaller: Värm upp med en kort löprunda. Spring sedan intervaller i 20 minuter. Du ska göra flera fartökningar under löpturen där matchliknande tempo uppnås. Har ni möjlighet till snabba riktningsförändringar under intervallerna så är det också jättebra. Exempel på intervallträningar ser ni längre ned. Stretcha efter löpningen och gör knäkontrollsövningar.

exempel intervallträning 1:

Märk upp en bana med fem punkter och spring idioten. Vila 1 minut. Repetera övningen 10 ggr.

exempel på intervallträning 2:

Hitta en lämplig sträcka som tar 30-60 sekunder att springa, t ex ett motionsspår (spring förbi två eljusstolpar, gå förbi en elljusstolpe och sen repetera.). Spring i hög eller mycket hög fart. Vila lika många sekunder som du springer, dvs 30-60 sekunder. Upprepa 10 ggr.

exempel på intervallträning 3:

spring 4 minuter i högt tempo - vila 1 minut
spring 3 minuter i högt tempo- vila 1 minut
spring 2 minuter i högt tempo - vila 1 minut
spring 1 minut i högt tempo - vila 1 minut → kör denna två gånger.

Löpning pass 3 långdistanslöpning: Spring minst 8 km - 10 km (1 mil), i ett kontrollerat tempo som känns bra för dig och som gör att du orkar hela sträckan. Om det blir för jobbigt dela upp sträckan genom att springa en mindre sträcka - gå 1 min och sen springa igen.

Knäkontroll

3 sets med 10-12 repetitioner av:

- knäböj/squats
- enbensknäböj
- utfallssteg 8 reps/ben
- höftlyft
- skridskohopp i sidled - landa på en fot
- draken

Övrig styrka

3 sets med 10-12 repetitioner av:

- Armhävningar
- Rygglyft
- Situps

3 sets med Planka i 30 sek

Om ni har något motstånd som vikt eller gummiband så använd gärna det, annars går det bra att göra rörelserna utan motstånd.

Förslag upplägg:

Måndag löpträning pass 1 + styrka

Tisdag vila

Onsdag löpträning pass 2 + styrka

Torsdag vila

Fredag löpträning pass 3 + styrka

Lördag vila

Söndag vila