



Individuell sommarträning 2019

Vårsäsongen närmar sig sitt slut & lite skön & välbehövlig vila väntar.

Men, för att vi ska vara ordentligt förberedda för den oerhört viktiga höstsäsongen, så måste vi faktiskt köra lite egen träning. Denna kommer inte vara ledarledd utan ni har eget ansvar att denna blir gjord. Självklart ser vi gärna att ni går ihop, om inte alla så kanske i mindre grupper & gör det tillsammans. Blir ju lite lättare när man får höra lite peppande ord från polarna. 😊

Vecka 27 tar vi helt ledigt & bara softar & njuter, sedan vecka 28 & 29 vill vi att ni genomför 3 pass/vecka. För att sedan vecka 30 träffa oss igen..

På baksidan finns lite aktiviteter som vi vill att ni kör på de respektive passen. Ni får givetvis göra mer än detta, men detta ska iaf vara med.

På **konditionsträningen** är det inte ok att ge sig ut & springa milen & tror man är klar. Distanslöpning tränar fel muskler & gör oss långsamma istället för snabba & explosiva som vi vill vara på fotbollsplanen. Utan här är det intervaller som gäller.

Och när vi tränar **snabbhet** så måste ni vara utvilade. Kör på vilotiderna som står i programmet. Ni måste sedan verkligen ge 100% & gärna mer när ni väl kör. Slarvar vi med något av detta så tränar vi inte snabbhet.

När ni kör **styrka** så se till att ni är ordentligt uppvärmda & att ni gör övningarna rätt. Annars är risken stor att vi drar på oss en skada, och det vill vi ju inte. Se även till att inte "fuska" med knäkontrollen. "Knät ska gå rakt över foten" 😊

Sedan har vi ju det här med **rörlighetsövningarna**. Viktigt att få med även detta, och här har vi ju byggt upp en bra övningsbank tillsammans. Så se till att avsluta varje pass med en blandad kompott av övningar så blir vi smidiga som små katter i höst.

Ska vi redovisa att vi verkligen gör detta?

Ja det tycker vi. Ta gärna en bild & skriv några rader & skicka som sms.

A-gänget skickar till Jonas eller Micke.

B-gänget skickar till Håkan.

C-gänget skickar till Lasse.

Lycka till & ha en sjukt bra sommar så ses vi igen om några veckor! // Ledarstaben



Pass 1 – Kondition

- Uppvärmning i minst 5 minuter. Gör övningar som ni känner att just ni behöver för att bli varma i hela kroppen. Börja lugnt & stegra farten succesivt.
- Intervaller
Spring 100% i ca 150m (3 lyktstolpar), gå sedan sakta mellan 2 stolpar. (ca 100m) repetera minst 10 gånger.
- Styrka. Här väljer ni själva men se verkligen till att få med knäkontrollen. Börja gärna med plankan & kör sedan lite ben-övningar såsom utfallsteg, upphopp, knäböj mm & avsluta gärna med plankan igen.
- Jogga loss lite & avsluta med lite rörlighet.

Pass 2 – Snabbhet

- En kortare uppvärmning, men se till att ni ändå blir varma.
- 25 m sprint rakt fram. Vila minst 1 minut mellan varje gång. Repetera 10 gånger.
- 10 m sprint rakt fram vänd & spring tillbaka. Vila minst 1 minut mellan varje gång. Repetera minst 10 gånger.
- Avsluta med lite lätt jogging & några sköna rörlighetsövningar.

Pass 3 – Uthållighet

- Värm upp kroppen efter eget tycke & smak.
- Gå 20 m
- Spring 50m i 50%
- Spring 50 m i 80%
- Gå 20 m
- Spring 50 m i 50%
- Spring 50 m i 100%
- Gå 20 m

Upprepa detta i totalt 15 minuter.

- Egna aktiviteter
- Och så avslutar vi med lite rörlighet.

Lycka till nu! 😊

