

# Träningsprogram för fotbollsdomare

1

## Vecka 1

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 1	LI	6-7 km	Löpning	30-35 min
	ST	20	Sittupps	2 set
	ST	10	Armhävningar	2 set

Onsdag Träning 2	HI	2,6-2,8 km	Löpning	12 min
	HI	150 m	Löpning	30 s + 1 min jogging
	HI	300 m	Löpning	1 min + 2 min jogging
	HI	450 m	Löpning	1,30 min + 3 min jogging
	HI	300 m	Löpning	1 min + 2 min jogging
	HI	150 m	Löpning	30 s + 1 min jogging
	LI	1-2 km	Löpning	5-10 min

Fredag Träning 3	LI	7-8 km	Löpning	35-40 min
	ST	20	Sittupps	2 set
	ST	10	Armhävningar	2 set
	SP	75+75 m	Acceleration	75 m acc. – 75 m gång x 3

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!	
---------------	--	--	--	--

# Träningsprogram för fotbollsdomare

2

## Vecka 2

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 4	LI	7-8 km	Löpning	35-40 min
	ST	20	Sittupps	3 set
	ST	10	Armhävningar	3 set

Tisdag Träning 5	HI	5-6 km	Löpning	22,5-27 min
	HI	500 m	Löpning	2 min + 2-3 min jogging x 4-6

Torsdag Träning 6	LI	8-9 km	Löpning	40-45 min
	ST	20	Sittupps	3 set
	ST	10	Armhävningar	3 set
	SP	75+75 m	Acceleration	75 m acc. – 75 m gång x 3
	SP	50+50 m	Acceleration	50 m acc. – 50 m gång x 3

Fredag Träning 7	HI	2,6-2,8 km	Löpning	12 min
	HI	150 m	Löpning	30 s + 1 min jogging
	HI	300 m	Löpning	1 min + 2 min jogging
	HI	450 m	Löpning	1,30 min + 3 min jogging
	HI	300 m	Löpning	1 min + 2 min jogging
	HI	150 m	Löpning	30 s + 1 min jogging
	LI	1-2 km	Löpning	5-10 min

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!
---------------	--	--	--

# Träningsprogram för fotbollsdomare

3

## Vecka 3

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 8	LI	8 km	Löpning	40 min
	SP	75+75 m	Acceleration	75 m acc. – 75 m gång x 3
	SP	50+50 m	Acceleration	50 m acc. – 50 m gång x 3
	SP	25+25 m	Acceleration	25 m acc. – 25 m gång x 3

Tisdag Träning 9	ST	20	Sittupps	4 set
	ST	10	Armhävningar	4 set
	HI	2 km	Löpning	10 min
	HI	2 km	Löpning	8 min

Torsdag Träning 10	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	SU	5-7 v x 2	Löpning	3-4 min vila. Se skiss 1.
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Fredag Träning 11	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	ST	20	Sittupps	4 set
	ST	10	Armhävningar	4 set
	HI	1 min	Löpning	1-2 min jogging
	HI	2 min	Löpning	2-4 min jogging
	HI	3 min	Löpning	3-6 min jogging
	HI	2 min	Löpning	2-4 min jogging
	HI	1 min	Löpning	1-2 min jogging
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!
---------------	--	--	--

# Träningsprogram för fotbollsdomare

4

## Vecka 4

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 12	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	ST	20	Sittupps	5 set
	ST	10	Armhävningar	5 set
	HI	3 min	Löpning	3-5 min jogging
	HI	2 min	Löpning	2-4 min jogging
	HI	1 min	Löpning	1-2 min jogging
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Onsdag Träning 13	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	SU	4-6 v x 2	Löpning	3-4 min vila. Se skiss 1.
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Fredag Träning 14	LI	5-6 km	Löpning	25-30 min
	ST	20	Sittupps	5 set
	ST	10	Armhävningar	5 set
	SP	50+50 m	Acceleration	50 m acc. – 50 m gång x 5, 2 min vila.
	SP	25+25 m	Acceleration	25 m acc. – 25 m gång x 5, 1 min vila.
	SP	16+16 m	Acceleration	16 m acc. – 16 m gång x 5
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!
---------------	--	--	--

# Träningsprogram för fotbollsdomare

5

## Vecka 5

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 15	ST	20	Sittupps	6 set
	ST	10	Armhävningar	6 set
	SP	6+6 m	Löpning	Fram/bakåt löpning x 5, full återhämtning
	SP	11+11m	Löpning	Fram/bakåt löpning x 5, full återhämtning
	SP	16+16 m	Löpning	Fram/bakåt löpning x 5, full återhämtning
	HI	6-7 km	Löpning	24-28 min

Tisdag Träning 16	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	SU	6-8 v x 2	Löpning	3-4 min vila. Se skiss 1.
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Torsdag Träning 17	LI	2-3 km	Löpning	8-12 min
	ST	20	Sittupps	6 set
	ST	10	Armhävningar	6 set
	HI	20+20 m	Intermittent	Yo-yo. Se skiss 2.
	LI	1-2 km	Löpning	5-10 min

Fredag Träning 18	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	SP	Planbredd	Sprint	3 min löpning, 1-2 min vila x 2. Se skiss 3
	SP	4x10 m	Sprint	30 sek vila
	SP	4x20 m	Sprint	45 sek vila
	SP	3x30 m	Sprint	60 sek vila
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!	
---------------	--	--	--	--

# Träningsprogram för fotbollsdomare

6

## Vecka 6

Dag	*Förkortning	Antal	Arbete	Tid/antal
Måndag Träning 19	ST	20	Sittupps	7 set
	ST	10	Armhävningar	7 set
	SP	11+11 m	Löpning	Fram/bakåt löpning x 3
	SP	16+16 m	Löpning	Fram/bakåt löpning x 3
	SP	50+25+25	Löpning	50 fram+25 jogg.+25 gång x 3
	HI	6-7 km	Löpning	24-28 min

} x 2  
2-3 min  
vila

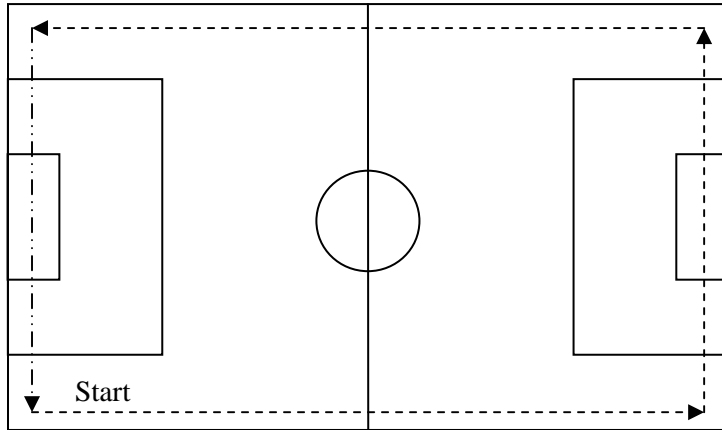
Tisdag Träning 20	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min
	HI	5 varv x 2	Löpning	3-4 min vila. Se skiss 1
	LI	3-4 km	Löpning	15-20 min

Torsdag Träning 21	LI	2-3 km	Löpning	10-15-min
	SP	5x10 m	Sprint	30 sek vila
	SP	5x20 m	Sprint	45 sek vila
	SP	5x30 m	Sprint	60 sek vila
	LI	2-3 km	Löpning	10-15 min

Lördag/söndag			Intervall aktivitet: Döma fotboll, tennis, badminton eller lagsporter. OBS! Tänk på skaderisken!
---------------	--	--	--

## Skisser

### Löpning runt fotbollsplan, skiss 1.



Löpning runt fotbollsplan

---▶ = gång/jogging

-----▶ = löpning

### Yo-yo, skiss 2.

△ 2 x 5 m gång △

2 x 20 m löpning

△

20+20 m på	12 sek, gång i 10 sek	x 6
	11 sek	x 5
	10 sek	x 4
	9 sek	x 3 sen 3 min vila
	10 sek	x 5
	9 sek	x 4
	8 sek	x 3 sen 2 min vila
	9 sek	x 4
	8 sek	x 3

### Mittcirkel sprintträning, skiss 3.

