

## 5 Dagar före

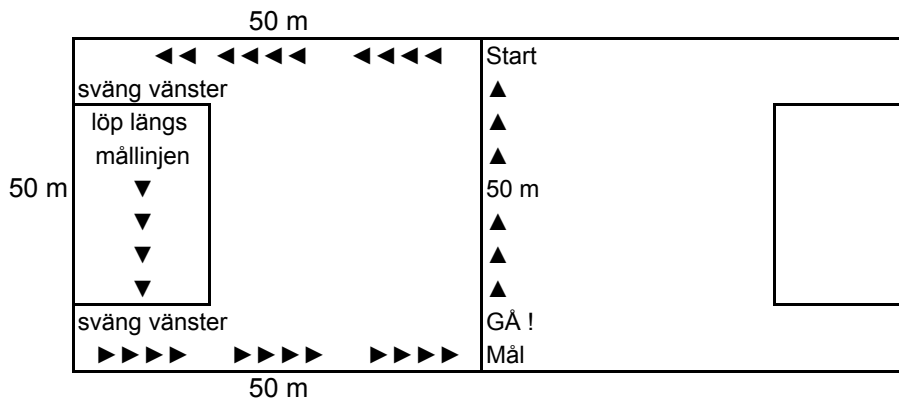
### Uppvärmning

2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc

### Uthållighet

**Löp 150 m**  
 85-90 % puls  
 max 32 sek löpn !  
**Gå 50 m**  
 max 37 sek promenad

Upprepa 15-16 löpningar



## 4 Dagar före      75 min

### Uppvärmning 20 min

### Sprint

6 x 40 m      Gå tillbaka till start efter varje lopp  
 4 x 30 m      "  
 2 x 20 m      "

## 3 Dagar före

VILA !

## 2 Dagar före

c:a 45 min

### Uppvärmning

2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
 15 min 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc      INGA tempohöjningar

### Speed & riktnings-

### förändringar 1

Mittlinjen + cirkeln

10 min

Upprepa 3 omg.

Vila 2 min mellan varje omg.

Start vid  
 mittlinjen

10 m	10 m	mittcirkeln 18 m	10 m	10m
1) bakåtjogg	vänd och accelerera genom cirkeln		MAX !	jogga
3) gå	jogga	ryck genom cirkeln	löp ut	jogga
jogga	löp ut	ryck	sidled vä	2) jogga
gå	löp ut	ryck	sidled hö	4) jogga

5) sidled hö (näsan ut)

### Speed & riktnings-

### förändringar 2

10 min

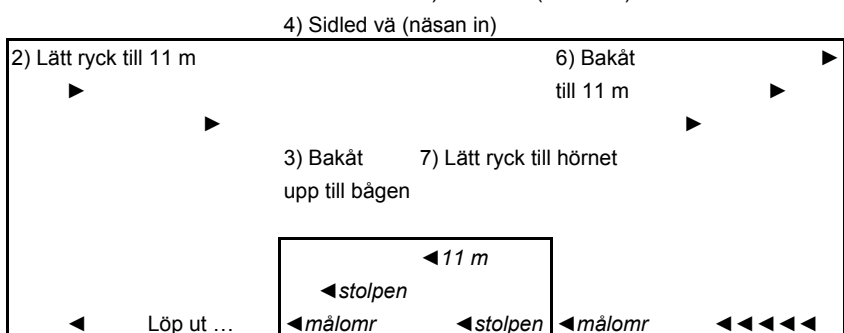
Straffområdet

3 varv

2 min vila

2 upprepningar

1) Jogga  
 Start (av nytt varv)



Välj själv vilken längd du vill rycka... Alternera varje varv

### Nedvarvning

5 min sakta jogg      10 min stretching

## 1 Dag före

VILA !      Gärna massage, lätt (max 15-20 min) bastu, relaxa !!

**Dag före match**

c:a 45 min

**Uppvärmning**

2 min promenad

5 min jogging c:a 1 km

max 70% HF

15 min 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc

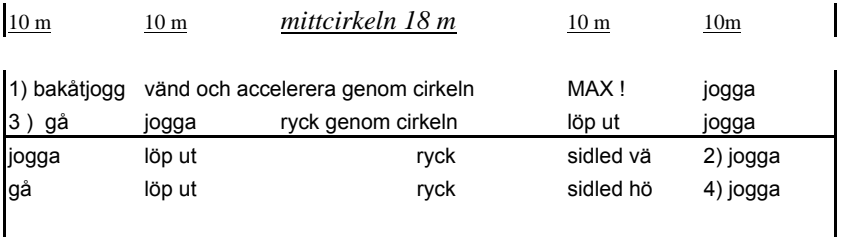
INGA tempohöjningar

**Speed & riktningsförändringar 1**

10 min

Mittlinjen + cirkeln

Start vid mittlinjen



**Speed & riktningsförändringar 2**

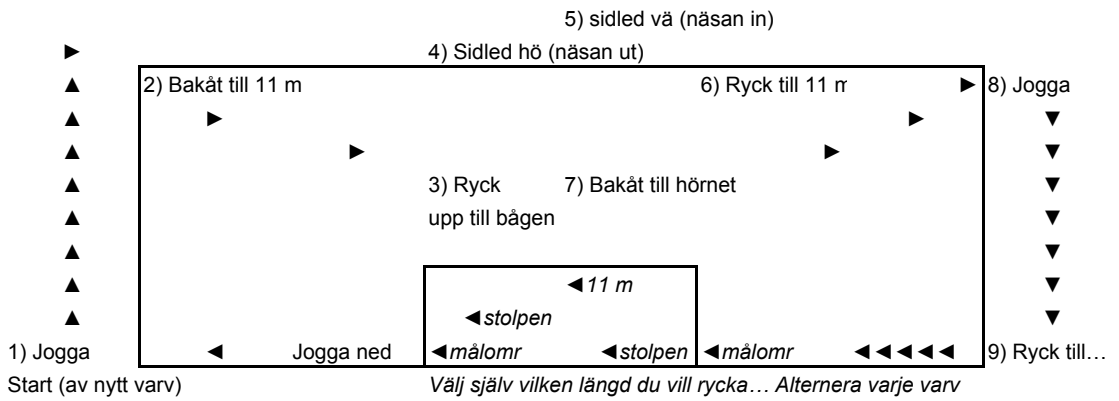
10 min

Straffområdet

3 varv

2 min vila

2 upprepningar



**Nedvarvning**

5 min sakta jogg

10 min stretching

**Dag efter match**

ca 60 min

**Uppvärmning**

2 min promenad

5 min jogging c:a 1 km

max 70% HF

10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc

INGA tempohöjningar

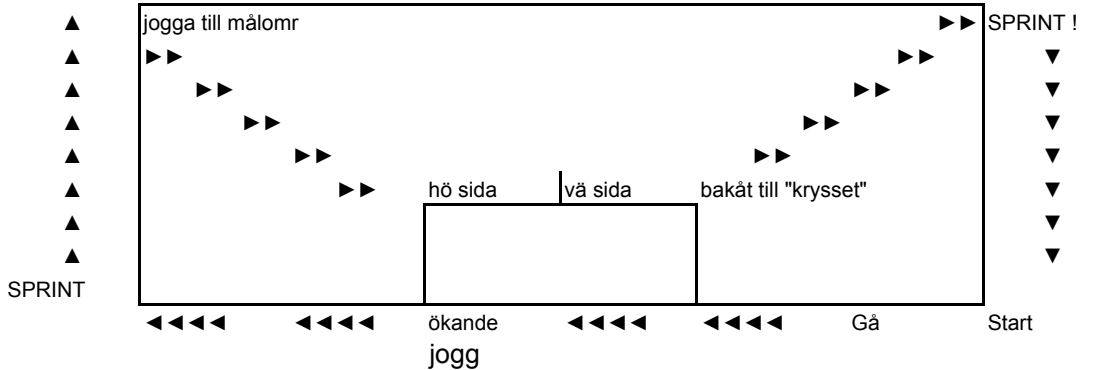
**Speed & riktningsförändringar**

Straffområdet

5 varv (10 sprint)

5 min aktiv vila

x 2 upprepningar



**Straffområdeskant**

Sprint till i höjd med straffpunkt = 11 m

udda sträcka

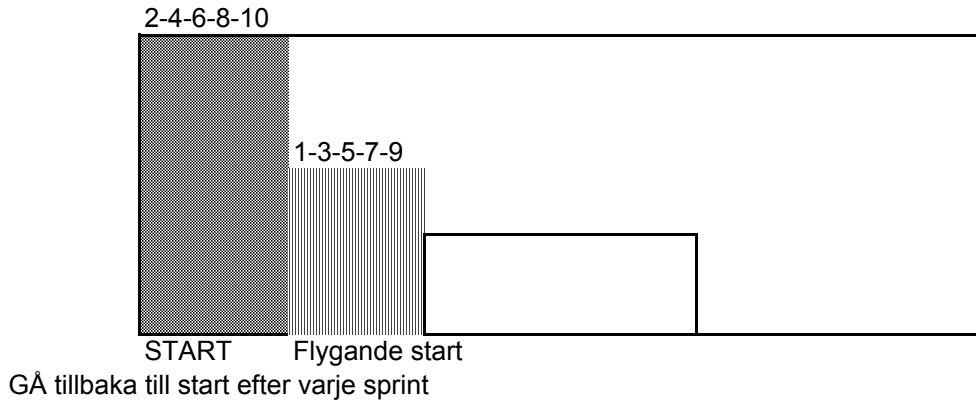
Sprint till 16,5 m linje

jämn sträcka

10 sprint

5 min vila

x 2 upprepningar



**Nedvarvning**

5 min sakta jogg

**Skadeförebygg.**

Enl "Collina-bladet"

10 min stretching

## Dag 1

**Uppvärmning** C:a 70 min  
2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

**Medel intensitet** 30 min löpn +/- 6km 5 min/km eller max 80% HF  
i slutet av varje km = var 5:te minut = Gör ett ryck på **50-60** m i hög fart = 6 ryck totalt  
fortsätt sedan i 80% HF

**Skadeförebygg. Styrka & rörligh.** Bänken 2 x 10 sek framåt på armbågar/underarmar + tårna i marken + kroppen rak  
Bryggan 2 x 10 sek bakåt på underarmarna + hälar i marken + kroppen rak  
Sido-bänken 2 x 10 sek på underarm + markens knä böjt 90 + övre ben & kroppen rak  
Sit-ups 2 x 20 med vridning 2 x 20 LÅNGSAMT ned  
Knäböj 2 x 10 Höger + vänster ben Händer i sida - bakre tån ska ta i marken  
Utfalls steg 2 x 10 Höger + vänster ben Långsamt fram + snabbt tillbaka Hitta balansen  
Tåsänk 2x12 Hö + Vä fot Gärna på ett trappsteg. BÅDA fötter på vägen upp !

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

## Dag 2

**Uppvärmning** c:a 60 min  
2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

**Högre Intensitet** 6 min löpn i ganska hög fart 85-90 % HF 3 min jogging i 50% HF x 2 upprepn

**Skadeförebygg.** se dag 1

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

## Dag 3

**Uppvärmning** c:a 80min  
2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

**Speed** startpunkt 5 m *bakom* sidlinjen ... jogga och starta "**flygande**" PÅ sidlinjen  
10 m ... full speed = till straffomr.linjen ... GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 6 upprepn  
20 m ... full speed = till målomr.linjen ... GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 4 upprepn  
30 m --- full speed = till främre målstolpe GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 2 upprepn  
Detta ger 12 sprintsträckor och totalt 200 m löpn  
Din puls ska ned till c:a 65% HF under promenaden tillbaka till startpunkten.

**Medel intensitet** 30 min löpn +/- 6km 5 min/km eller max 80% HF  
i slutet av varje km/ var 5:te minut = Gör ett ryck på **100 m** i hög fart = 6 ryck totalt  
fortsätt sedan i 80% HF

**Skadeförebygg.** se dag 1

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

## Dag 4

**Hopp & lek** Match / innebandy / badminton / bordtennis / tennis / löplekar

**Daq 1** ca 65 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 - 15min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft INGA tempohöjningar !

**Medel intensitet** 35 min löpn = +/- 7km motsv en fart på 5 min/km eller max 80% HF  
 i slutet av varje km = var 5:te minut = Gör ett ryck på **50-60** m i hög fart  
 fortsatt sedan i 80% HF 7 ryck totalt

**Skadeförebygg. Styrka & Rörlighet**  
 Bänken 3x10 sek framåt på armbågar/underarmar + tårna i marken + kroppen rak  
 Bryggan 2 3x10 sek bakåt på underarmarna + hälar i marken + kroppen rak  
 Sido-bänk 3x10 sek på underarm + markens knä böjt 90 + övre ben & kroppen rak  
 Sit-ups 2x25 med vridning 2 x 20 LÅNGSAMT ned  
 Knäböj 2x12 Höger + vänster ben Händer i sida - bakre tån ska ta i marken  
 Utfallssteg 2x12 Höger + vänster ben Långsamt fram + snabbt tillbaka Hitta balansen  
 Tåsänk 2x12 Hö + Vä fot Gärna på ett trappsteg. BÅDA fötter på vägen upp !

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Daq 2** ca 70 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 - 15min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft INGA tempohöjningar !

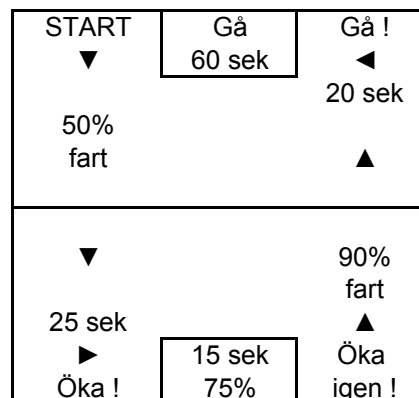
**Högre Intensitet** 4 min löpn i hög fart 85-90% HF 2 min sakta jogg x 4 upprepn

**Skadeförebygg.** se dag 1

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Daq 3** ca 60 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

**Speed & Uthållighet**  
 Start i hörnet  
 Jogga långsidan i 50 % fart = ca 25 sek  
 Öka kortsidan i 70% fart = ca 15 sek  
 Öka igen på långsidan till 90% fart = 20 sek  
 Gå kortsidan = ca 1 min återhämtning  
 x 5-6 varv upprepn.  
 Varje varv tar ca 2 min



**Skadeförebygg.** se dag 1

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Daq 4** ca 80 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

**Speed**  
 startpunkt PÅ sidlinjen nära hörnflaggan ... jogga och starta "**flygande**". PÅ straffomr.linjen =Ryck!  
 ... 20 m full speed = till straffpunkten ... GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 4 upprepn  
 ... 30 m full speed = till borte mål stolpe GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 3 upprepn  
 ... 40 m full speed = till yttre straffomr. GÅ lugnt tillbaka till startpunkt x 2 upprepn  
 Detta ger 9 sprintsträckor och totalt 250 m löpn  
 Din puls ska ned till c:a 65% HF under promenaden tillbaka till startpunkten

**Medel intensitet** 35 min löpn +/- 7km 5 min/km eller max 80% HF  
 i slutet av varje km/ var 5:te minut = Gör ett ryck på **50-60** m i hög fart = 7 ryck totalt  
 fortsatt sedan i 80% HF

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Skadeförebygg.** se dag 1

**Dag 1** ca 65 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

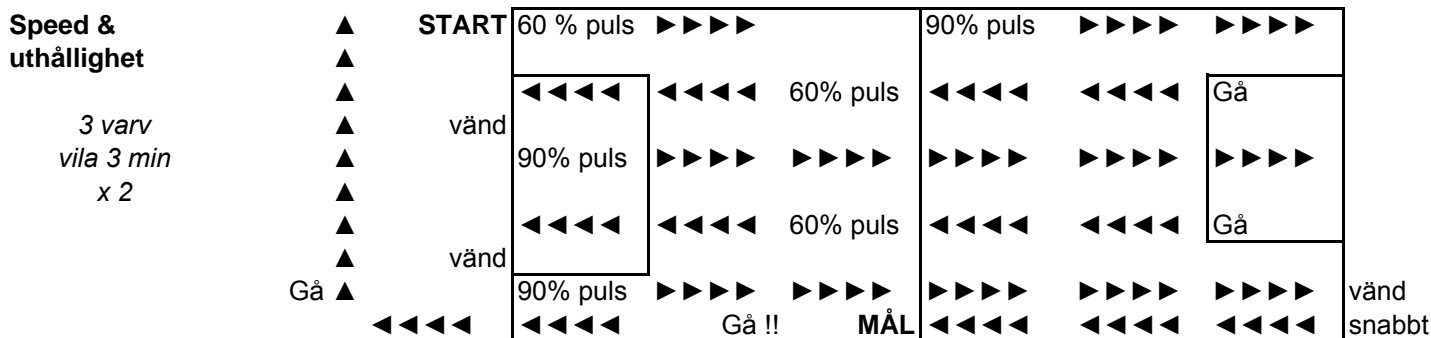
**Speed...** 6 x 20 m från mållinje till "bågen" 2 min vila / stretching  
 ...med flygande 4 x 40 m från sidlinje till 11m + ändra riktn till 16m-hörn hö/vä 2 min vila / stretching  
 start t ex knälyft 2 x 60 m från mållinje till mittcirkel + ändra riktn hö / vä e 30m 2 min vila / stretching

**Hög intensitet** 3 min löpning 85-90% av puls 90 sek vila 4-5 upprepningar

**Skadeförebygg.** "Collina-bladet" 10 min stretching

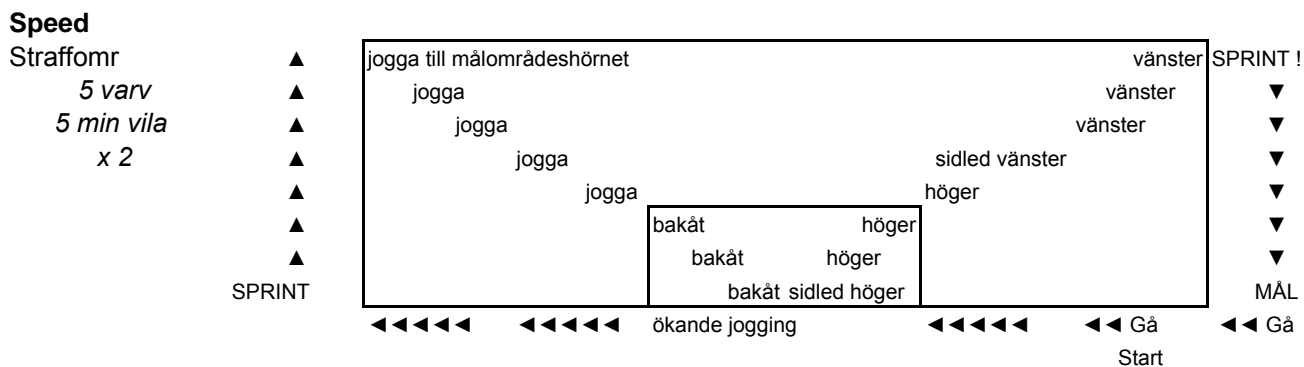
**Nedvarvning** 5 min sakta jogg

**Dag 2** ca 70 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch



**Nedvarvning** 5 min sakta jogg

**Dag 3** 75 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 - 15min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch



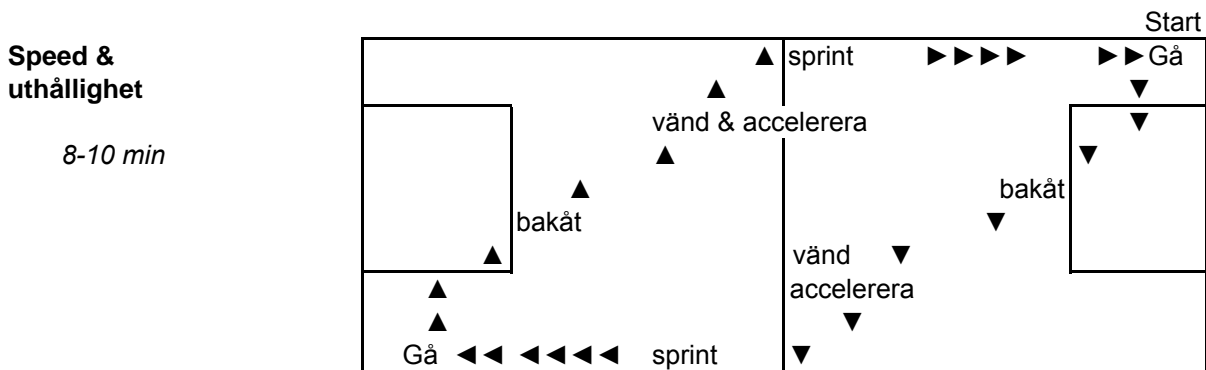
**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Skadeförebygg.** Collina bladet

**Dag 4**  
**Hopp & lek** Match / innebandy / badminton / bordtennis / tennis / löplekar

**Daq 1** ca 65 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch

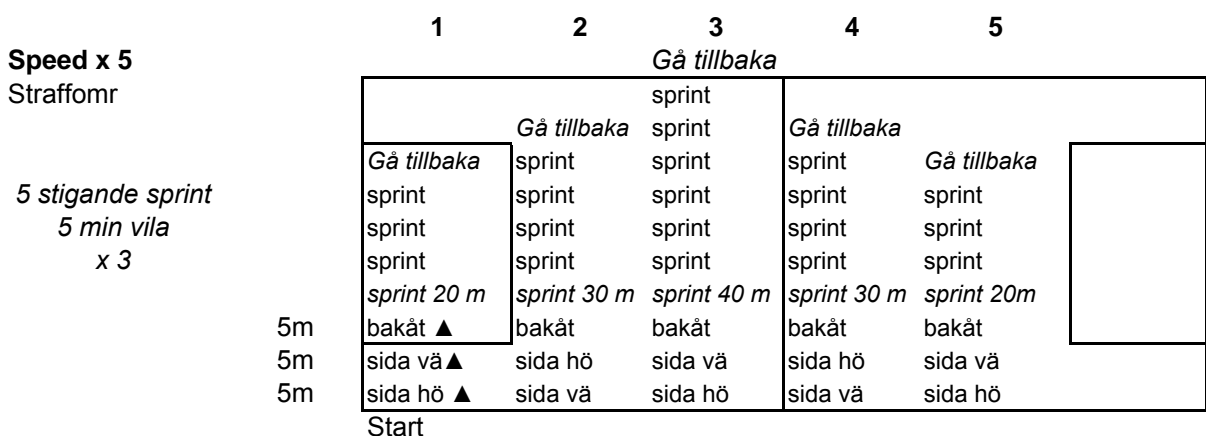
**Speed...** 6 x 20 m från mållinje till "bågen" 2 min vila / stretching  
 4 x 40 m från sidlinje till 11m + ändra riktn till 16m-hörn hö/vä 2 min vila / stretching  
 2 x 60 m från mållinje till bortre mittcirkel + ändra riktn hö / vä e 30m 2 min vila / stretching



**Nedvarvning** 5 min sakta jogg

**Skadeförebygg.** "Collina-bladet" 10 min stretching

**Daq 2** 75 min  
**Uppvärmning** 2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
 10 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft etc Lätt stretch



**Hög intensitet**  
Runt hela planen

1 min löpn	90% puls	vila=jogga	30 sek
2 min löpn	"	vila=jogga	60 sek
3 min löpn	"	vila=jogga	90 sek
3 min löpn	"	vila=jogga	90 sek
2 min löpn	"	vila=jogga	60 sek
1 min löpn	"	vila=jogga	30 sek

**Nedvarvning** 5 min sakta jogg 10 min stretching

**Skadeförebygg.** Collina bladet

**Daq 3**  
**Hopp & lek** Match / innebandy / badminton / bordtennis / tennis / löplekar

**Dag 1**

ca 75 min

**Uppvärmning**

2 min promenad                      5 min jogging c:a 1 km                      max 70% HF  
 10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft                      Lätt stretch

**Medel intensitet**

30 min löpn +/- 6km                      5 min/km eller max 80% HF  
 Efter 2,5 min löpning - gör ett RYCK på 50 m i hög fart                      fortsätt sedan i 80% HF  
 Efter 5 min löpning - gör ett ryck på 100 m i hög fart                      fortsätt sedan i 80% HF  
 Gör så varje 2,5 resp 5 min = totalt 12 ryck under de 30 min löpning.

**Nedvarvning**

5 min sakta jogg

**Skadeförebygg.**

"Collina-bladet"                      10 min stretching

**Dag 2**

75 min

**Uppvärmning**

2 min promenad                      5 min jogging c:a 1 km                      max 70% HF  
 10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft                      Lätt stretch

**Hög intensitet**

4 min löpn                      90% puls                      vila=jogga                      2 min                      Upprepa 4 ggr

**Nedvarvning**

5 min sakta jogg                      10 min stretching

**Skadeförebygg.**

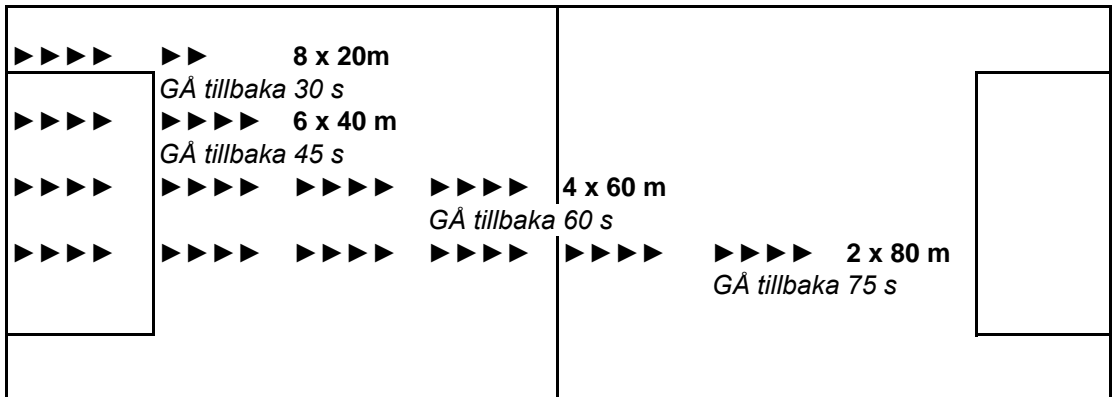
Collina bladet

**Dag 3****Uppvärmning**

2 min promenad                      5 min jogging c:a 1 km                      max 70% HF  
 10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft                      Lätt stretch

**Speed & Uthållighet**

START

**Speed & riktning- förändringar 1**

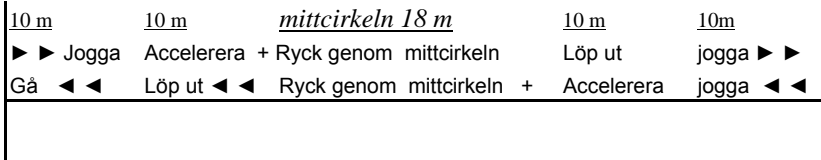
10 min

Upprepa 6 "varv"

Vila 2 min

x 2

Start vid mittlinjen

**Mittlinjen + mittcirkeln****Nedvarvning**

5 min sakta jogg                      10 min stretching

**Skadeförebygg.**

Collina bladet

### Dag 1

ca 65 min

#### Uppvärmning

2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft      Lätt stretch

#### Speed

45 sek jogging      15 sek speed i 95% HF      x 8 upprepningε 3 min vila      gående  
30 sek jogging      15 sek speed i 95% HF      x 8 upprepningε 2 min vila      gående  
15 sek jogging      15 sek speed i 95% HF      x 8 upprepningε 1 min vila      gående  
15 sek löpningar görs från straffomkruss - straffomkruss dvs i "diagonalen"

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg      10 min stretching

### Dag 2

75 min

#### Uppvärmning

2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft      Lätt stretch

#### Skadeförebygg.

Collina bladet      3 x 12

#### Hög intensitet

2 min löpn 95% puls      vila=jogg 1 min      x 4 upprepn.  
Starta vid hörnflaggan och löp runt hela planen = runda hörnflaggorna på utsidan.

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg      10 min stretching

### Dag 3

c:a 80 min

#### Uppvärmning

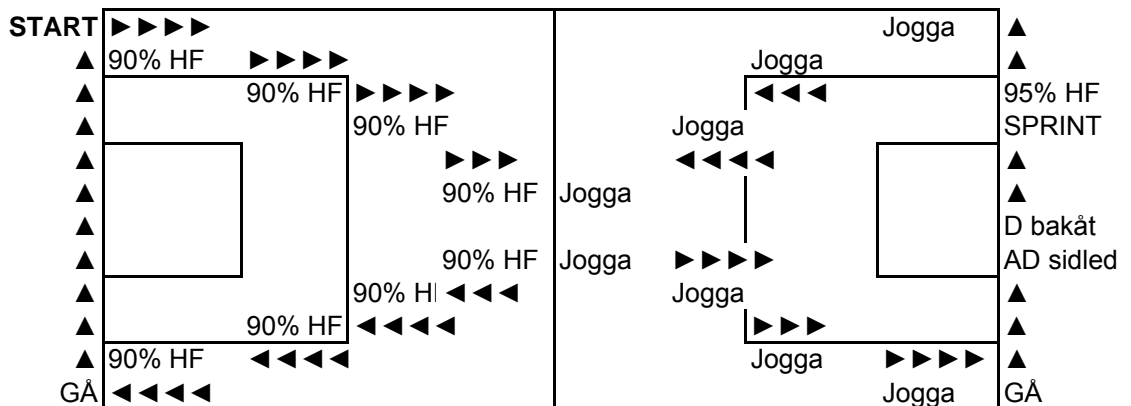
2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft      Lätt stretch

#### Skadeförebygg.

Collina bladet      3 x 12

#### Speed & Uthållighet

5 varv  
c:a 2 min/varv  
Vila 4 min  
x 2 upprepn



**Medel intensitet** 10 - 15 min jogging i 80 % HF

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg      10 min stretching

### Dag 4

c:a 45min

#### Uppvärmning

2 min promenad      5 min jogging c:a 1 km      max 70% HF  
15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft      Lätt stretch

#### Speed i straffområdet

Start

Bakåt	10m ryck	x 5
Hö / Vä	15 m ryck	x 4
Höga knän	30 m ryck	x 3
Hö / Vä	15 m ryck	x 4
GÅ	10m ryck	x 5

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg      10 min stretching



### Dag 1

ca 75 min

#### Uppvärmning

2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch

#### Medel intensitet

30 min löpn = +/- 6km Farten ska vara c:a 5 min/km eller max 80% HF  
Var 5:te min - gör ett ryck på **150 m** (c:a 30 sek) i hög fart fortsätt sedan i 80% HF  
Totalt 6 ryck under 30 min löpning = 900m.

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg

#### Skadeförebygg.

"Collina-bladet" 10 min stretching

### Dag 2

75 min

#### Uppvärmning

2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch

#### Hög intensitet

2 min löpn 90-95% HF 1 min vila=jogga x 4 upprepn.  
vila 3 min och upprepa ännu en gång.  
Starta vid hörnflaggan och löp runt hela planen = runda hörnflaggorna på utsidan.

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg 10 min stretching

#### Skadeförebygg.

"Collina-bladet" 3 x 15

### Dag 3

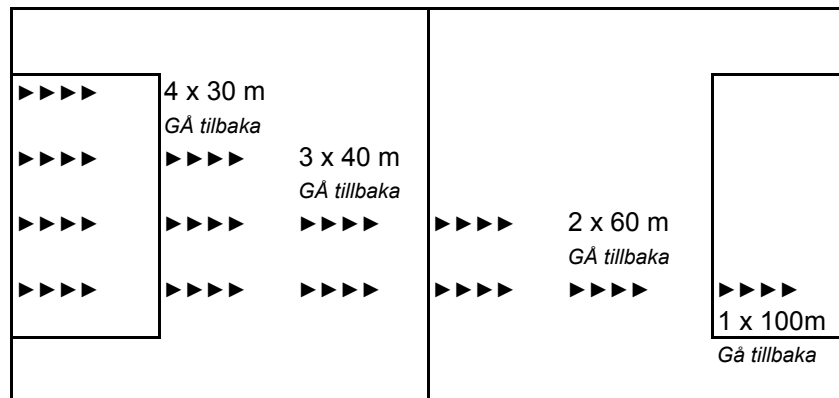
c:a 60 min

#### Uppvärmning

2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch

#### Speed & Uthållighet

Starta varje sprint med 5-6 m höga knälyft utanför banan



#### Nedvarvning

5 min sakta jogg 10 min stretching

#### Skadeförebygg.

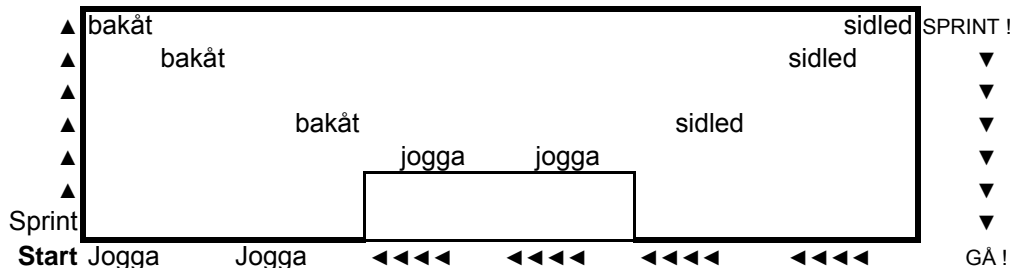
"Collina-bladet" 3 x 15

### Dag 4

#### Uppvärmning

2 min promenad 5 min jogging c:a 1 km max 70% HF  
10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft Lätt stretch

#### Speed + riktningsändring i straffområdet



#### Nedvarvning

5 min sakta jogg 10 min stretching

### Dag 1

ca 75 min

#### Uppvärmning

2 min promenad

5 min jogging c:a 1 km

max 70% HF

10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft

Lätt stretc

#### Styrka

6 x 20 sit-ups med varierat utförande ; raka - åt höger - åt vänster etc.

6 x 10 armhävningar

6 x 10 rygg-resningar

#### Hög intensitet

60 sek löpn 90-95% HF

30 sek

vila=jogga sakta

x 16 uppr

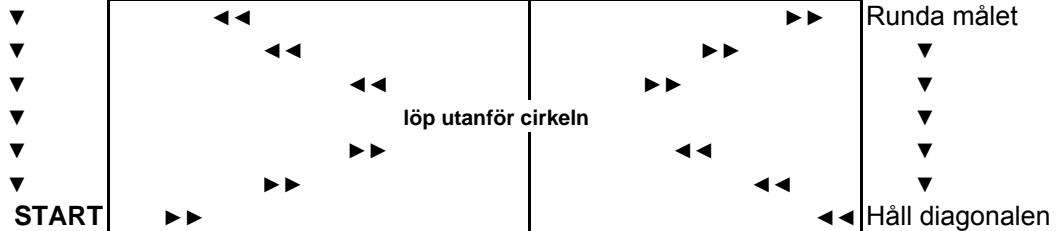
Håll koll på klockan

Starta vid hörnflaggan och löp diagonalt till hörnflagga, runda den följ mållinjen till nästa hörnflagga runda den och tag nästa diagonal. D v s löp som i en "åtta" i 24 min !

16 x 1 min löpn

16 x 30 s jogg

24 min övning



#### Nedvarvning

5 min sakta jogg

10 min stretching

#### Skadeförebygg.

Collina blad

3 x 15

### Dag 2

c:a 60 min

#### Uppvärmning

2 min promenad

5 min jogging c:a 1 km

max 70% HF

10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft

Lätt stretc

#### Speed & Uthållighet

Löp i diagonalen till straffområde.

c:a 15 sek löpning i 90% HF

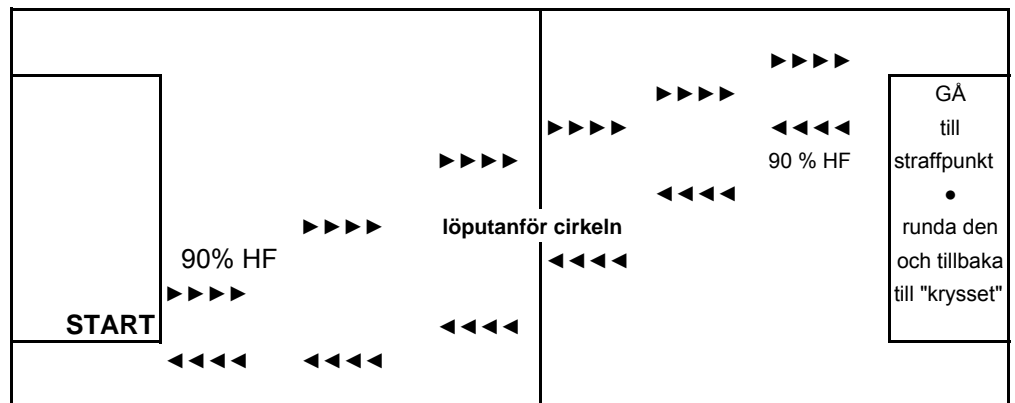
Gå till straffpunkt och tillbaka

vilket ger c:a 45 sek vila

Tillbaka i samma diagonal

upprepa 10 ggr (5 varv)

Vila 4 min - upprepa en gång till



#### Nedvarvning

5 min sakta jogg

10 min stretching

#### Skadeförebygg.

Collina blad

3 x 15

### Dag 3

c:a 45 min

#### Uppvärmning

2 min promenad

5 min jogging c:a 1 km

max 70% HF

10-15 min varierad jogg m hopsa-steg, indianhopp, hälkick, knälyft

Lätt stretc

#### Speed & riktning- förändringar

10 m

10 m

mittcirkeln 18 m

10 m

10 m

5 "varv"

5 min aktiv vila

x 2 upprepn.

Start vid  
mittlinjen

jogga  
gå

bakåt  
löp ut

sprint genom cirkeln  
sprint genom cirkeln

jogga  
sidled vä

gå  
sidled hö

#### Medel intensitet

10-15 min jogging i 80% HF

#### Nedvarvning

5 min sakta jogg

10 min stretching

h

*epn.*

h

h