

Brunflo FK F 06-07



GLAD SOMMAR

2020

Vi hoppas att ni får en helt underbar sommar och att ni njuter ordentligt av ert sommarlov☺. Fotbollsträningen tar uppehåll v 27-30 och startar upp igen under slutet av vecka 30.

Vi vill dock att ni under dessa veckor försöker underhålla, bibehålla och kanske utveckla det som ni kämpat er till under hela vintern och våren. Kondition är en färskvara och nu när ni börjar bli äldre så är det viktigt att ni håller igång även under sommaruppehållet. Genom att löpträna och styrketräna **minst 2 gånger i veckan** så behåller ni er form och kommer förberedda inför höstsäsongen. Det är sannolikt roligare för er att starta upp till hösten om ni är väl förberedda och har kvar er kondition men det är också viktigt ur skadesynpunkt. En stark och väl förberedd kropp håller bättre!

Vi skickar med er förslag på några träningspass, några är relativt enkla och några är ganska krävande, välj fritt av dessa pass, men ni kan naturligtvis också hitta på egna pass! Vi vill att ni genomför 2 pass i veckan som innehåller någon form av löpning, kör också gärna lite styrketränningsövningar. Väljer ni att köra ”det rena” styrketränningspasset kör det utöver era två pass med löpning eller se till att ni får med minst 15 minuters löpning/jogging i passet. Kanske väljer ni att köra fler än två pass/vecka och kan då passa på att göra någonting helt annat ett av passen, som att cykla i skogen, simträna eller spela tennis. Det finns massor av skoj att hitta på! Glöm inte att också lägga in knövningar när det passar!

Vi skickar med en liten träningsdagbok där ni kan fylla i vad ni tränat. Ni behöver inte lämna in den till oss ledare, även om ni naturligtvis får det om ni vill. Ni tränar för er egen skull och för laget, inte för oss ledare! Träningsdagboken är mest ett lätsamt och roligt sätt för er själva att se vad ni gjort, hur det gått och det kanske gör att ni kan följa en utveckling.

Ha nu en riktigt skön sommar med förhoppningsvis massor av lata dagar, sol och bad och så gör ni små avbrott i detta för att få till träningen. Träna själv, dra med dig ett gäng kompisar, ett syskon eller varför inte utmana mamma eller pappa! Peppa gärna varandra med bilder och glada hejarop i supertextgruppen!

Har ni frågor eller funderingar kring detta eller undrar ni något kring passen – tveka inte att höra av er!

Och du – all träning bryter ned och sliter på kroppen. Du behöver bra mat, sömn och vila för att kroppen skall kunna återhämta, bygga upp sig och bli ännu starkare. När man är i er ålder behöver kroppen ca 9-10 timmars sömn per natt. Att skjuta på sömnen för mycket (dvs. gå och lägga sig t ex klockan 01.00 och senare varje natt...) kommer sannolikt ge dig sämre resultat av din träning.

Somriga Fotbollshälsningar – ”ledarstaben”

PS. Vi får ju inte heller glömma bort vår bästa vän **bollen!** Latja med den – all tid med boll är bra☺. Vi vill därför att ni varje vecka sammanlagt försöker skjuta **minst 25 skott** med **vänster fot** och **25 skott** med **höger fot**.

Sedan har vi en utmaning till er! När vi ses i höst så vill vi att alla kan ”jonka” 10 gånger. Vi vet att det är svårt i början och att det är irriterande om man inte kan, men ge er inte! Helt plötsligt kan ni, men det kommer krävas träning! För er som redan klarar 10 st - ha målsättning 20 st och kan ni redan det – ha som målsättning att slå ert egna rekord i sommar



Förslag på konditionspass med styrkeinslag

1. Spring i valfritt tempo i minst 15 minuter. Anpassa tempot så att ni klarar av att springa i ett jämt tempo hela tiden, utan att behöva gå. Innan sommaren är över hoppas jag att ni alla kan springa minst 20 minuter.
2. Kör pass 1 i ganska lugnt tempo, men lägg in 5 st spurter under passet. Vid dessa spurter skall du springa järnet i ca 30 sekunder, återgå sedan till att jogga vidare. Du skall ha minst 2 minuters jogging mellan varje spurt.
3. Värm upp genom att jogga ca 7 minuter till en backe (tänk ungefär backen utanför gym24). Spring järnet upp för backen och jogga långsamt ner (upprepa 8 gånger). Jogga sedan ca 7 minuter igen. Avsluta med att göra 10 situps/fällkniven, 5 armhävningar, 10 ordentliga höftlyft, 5 tranan (långsamt) samt 10 tåhävningar, gör detta 3 varv.
4. Värm upp genom att jogga ca 7 minuter. Spring järnet i 30 sekunder, jogga långsamt/gå i 30 sekunder. Upprepa tills du sprungit järnet 10 gånger. Gör 8 burpees x 3, vila 1 minut i mellan. Avsluta med 45 sekunder plankan x2 (vila 1 minut i mellan)
5. Börja med att jogga 10 minuter, under dessa 10 minuter kör några kortare inslag med spark i baken, höga knän och indianhopp. Sätt upp 5 punkter med ca 6 meter i mellan varje. Löp till första konen och sätt handen i backen och spring tillbaka till utgångspunkten, löp till kon två och tillbaka etc. Det skall vara 100% genom hela övningen, alla 5 punkter. Gå/ jogga sedan 1,5 minut innan du gör övningen igen. Upprepa 5 gånger. Avsluta med 5 minuter jogg.
6. Intervaller och knästabilitet: Genomför passet på IP eller liknande bana. Värm upp med 5 minuters jogging. Spring 1 helt varv på banan i högt tempo, efter varje varv så går ni omkring i 2 minuter. Ni skall göra 5 varv i högt tempo. Sträva efter att hålla ett så högt tempo som möjligt men det skall vara ett tempo ni kan hålla alla varv. Avsluta med 10 stycken gående utfall x 3, 10x3 tåhävningar (gärna i en trappa) Gör 10 st med båda benen och 10 med höger respektive vänster ben samt 10 x3 höftlyft (båda benen, höger respektive vänster)
7. Ett lite annorlunda men roligt pass är det så kallade "20 till 0" som går snabbt att genomföra. Gör övningarna i ett flöde men gör dem ordentligt, slarva inte!

Värm upp genom att jogga ca 10 minuter. Gör sedan följande utan att vila:

20 burpees

19 situps

18 knäböj

17 utfall (vartannatben)

16 upphopp

15 raka slag i luften (spänn armarna och låtsas att ni är en boxare, ta i ordentligt)

14 skridskohopp

- 13 situps
- 12 utfall (vartannatben)
- 11 tåhävningar
- 10 armhävningar
- 9 burpees
- 8 situps
- 7 utfall
- 6 upphopp
- 5 armhävningar
- 4 burpees
- 3 knäböj med hopp
- 2 sidoplankan, 30 sekunder på varje sida
- 1 minut rak plankan (orkar ni inte, gör på knäna istället för att stå som en banan!)

Förslag på styrkepass

Värm upp genom att jogga några minuter och kör knäkontrollsövningar. Kör sedan övningarna nedan. Första varvet kör ni varje övning 2x30 sekunder med 15 sekunders vila mellan dessa, ni vilar 30 sekunder mellan varje ny övning. Vila 2 minuter och gör allt igen 😊

1. Armhävningar
2. Knäböj
3. Upphopp
4. Tåhävningar
5. Situps
6. Höftlyft
7. Utfall
8. burpees
9. Plankan

Mitt nuvarande
Jonkningsrekord:

”Träningsdagbok”

Vecka 27

Pass	Hur gick det?
Antal jonkningar:	
25 skott V / 25 skott H:	

Det här är jag mest nöjd med under denna träningsvecka:

Vecka 28

Pass	Hur gick det?
Antal jonkningar:	
25 skott V / 25 skott H:	

Det här är jag mest nöjd med under denna träningsvecka:

Vecka 29

Pass	Hur gick det?
Antal jonkningar:	
25 skott V / 25 skott H:	

Det här är jag mest nöjd med under denna träningsvecka:

--

Vecka 30

Pass	Hur gick det?
Antal jonkningar:	
25 skott V / 25 skott H:	

Det här är jag mest nöjd med under denna träningsvecka:

--