SOMMAR 2018

TRÄNING VECKA 1:

Pass 1: Löpning 1 km, intervaller 2x10, bålstyrka 5 övningar 3x10, samt målvakt eller utespelare

Pass 2: Löpning 1km, backintervaller x8 korta, x2 långa, överkropp 5 övningar 3x10

Pass 3: Löpning 3 km, snabba fötter, benstyrka 5 övningar 3x10, samt målvakt eller utespelare

TRÄNING VECKA 2:

Pass 1: Löpning 3km, snabba fötter, armstyrka 5 övningar 3x15, samt målvakt eller utespelare

Pass 2: Löpning 1km, intervaller 200m x5 100m x5, bålstyrka 5 övningar 3x15

Pass 3: Löpning 2 km, backintervaller x8 korta, x2 långa, benstyrka 3x15, samt målvakt eller utespelare

TRÄNING VECKA 3:

Pass 1: Löpning 2km, backintervaller x8 korta, x2 långa, armstyrka 5 övningar 3x10, samt målvakt eller utespelare

Pass 2: Löpning 1km, intervaller 200m x8, 100m x5, benstyrka 5 övningar 3x10

Pass 3: Löpning 3km, snabba fötter, bålstyrka 5 övningar 3x10, samt målvakt eller utespelare

Stretcha efter varje träningspass!

I alla pass ska ingå knäkontroll med minst 3 övningar.

Knäkontroll:

* Knäböj
* Utfall
* Draken
* Höftlyft
* Enbensknäböj
* Enbenshopp med kontrollerad handling

EXEMPEL på övningar:

Bålstyrka:

* Plankan
* Lång sit up
* Kort sit up
* Rygglyft
* Superman
* Ostbågen
* Sidoplanka
* Sneda sit up
* Fällkniv

Benstyrka:

* Skridskohopp
* Knäböj
* Knäböj med hopp
* 90 grader
* Utfallssteg
* Boxjump, hoppa upp på en bänk/låda sträck ut

Armstyrka:

* Armhävningar breda och smala
* Planka med klättring
* Statisk träning, håll vattenflaska i handen rakt fram och utåt sidan.

Snabba fötter:

* Djupled, jobba fram och tillbaka på ca 2,5-3m
* Jobba sidled på ca 2,5-3m
* En sida på var sida av en linje och byt plats på fötterna.
* Hoppa hopprep x200

Målvakter:

Kickar, arm och höft ihop

Kullerbyttor 3x5

Burpees 3x10

Gummiband förflyttning i sida/utfall uppe och nere

Utespelare:

Gummiband: stegisättning, arbeta i triangel, jobba med snabba med fötter, höga knän

Burpees 3x10

Bakåtvänd burpees 3x10