**Sommarträning 2015 - instruktioner**

**Vecka 19-37 kör vi sommarträning**

Under maj är det två basketpass i hall varje vecka som du kombinerar med egen träning. Vi återkommer med ev. gemensamma träningstider i juni och augusti.

Träna minst 3, men gärna 4 pass varje vecka.

Två dagar/vecka ska du inte träna. Kroppen behöver återhämtning också.

Variera mellan de olika styrkepassen och löppassen. När sommaren är slut ska du ha testat alla pass flera gånger.

Styrka och kondition kan tränas var för sig eller kombineras. Tänk på att i sånt fall börja med kort (5 min) uppvärmning, sen styrkepasset och därefter konditionspasset.

Varje pass ska ha en intensitet så att du blir ordentligt trött, svettig, flåsar och har hög puls. Det ska kännas i kroppen att du har tränat, annars ger det ingen effekt. Springer du intervaller på "maxfart" ska det också vara maxfart.

Kom ihåg kvalitén på varje rörelse under styrkepasset. Bättre att göra lite långsammare rörelser men göra dem ordentligt, än att slarva igenom passet.

Avsluta varje pass med stretching. Om du är överrörlig tar du det lugnt med töjningarna.

Skriv ut träningsdagboken. Fyll i direkt efter varje pass. Vi kollar av den allt eftersom under sommaren med olika frågor som du får svara på via *laget.se.*

Om du har frågor om någon övning, kontakta någon av tränarna så får du en förklaring.

Träna med varandra i laget eller ta med föräldrar, syskon eller kompisar. Orkar de inte springa så kan de cykla medan du springer!

Nu bygger vi för nästa säsong så vi orkar spela hela matcherna! :-)

Lycka till!

/Tränarna