

Hej!

Här kommer "Recept för Success" sommaren 2017 😊.

Under juli genomför ni ett 4-veckors träningsprogram. I samråd med Coach har vi kommit fram till att 3 pass i veckan är rimligt. Det finns även möjlighet till ytterligare ett pass (återhämtningspass) för de som vill.

Ni väljer fritt vilka dagar ni genomför passen på men tips är att planera passen på söndagen veckan innan så ni har en plan för kommande vecka. Ett förslag är att ni som är hemma träffas och kör tillsammans, det blir roligare och lättare att lyfta varandra tillsammans som grupp!

Se träningen som världens chans att vara steget före motståndarna när det är dags för andra halvan av säsongen, i augusti!

Du gör det för dig själv, din lagkamrat brevid i omklädningsrummet men framförallt för HELA LAGET!

Tro på det ni gör, Fortsätt köra hårt, Ni är grymma!

Ös järnet och ha roligt på vägen, för er som är på resande fot- dra gärna med familj, nära & kära som sparring på träningspassen.

Vi ses igen måndagen den 31:a Juli för uppföljning och utvärdering.

Fokusområden:

Pass 1 Hjärta/lungor

Pass 2 Styrka helkropp (kroppsvikt)

Pass 3 Sprint och Snabbhet

Pass 4 Återhämtning

I detta mail hittar ni beskrivning med text, bilder och videoklipp.

Ni kan hitta egna lösningar om ni inte har redskapet som används på bild/video. Se till att använda fantasin och egna vägar att genomföra övningen på.

**4 WEEK PROGRAM, V.27-V.30, JULY 3-30**

## ***Workout 1***

***WARM UP- 5-10min light jog***

**Intervalls: Total time 35 min.**

**10x 70sec run/ 20 sec rest (15min)**

**Rest 2 min 30 sec**

**10x 45 sec run/20 sec rest (10 min)**

**Rest 2 min 30 sec**

**10x 15sec run/ 15 sec rest (5 min)**

**Heart Rate: about 80% of max.**

## ***Workout 2***

***WARM UP- 5-10 min light jog***

**21-15-12-10-8-6 Reps (repetitions) of the following exercises (FOR TIME)**

**Dumbbell Squat or Air Squat**

**Alternating Lunges**

**V-sit ups**

**Side Lunges**

**Push Ups**

**Crossover Lunges**

**Box Jump**

**Toe touches**

**Single Leg Box Jump**

**Split Squat**

**Side V-Sit Up (each side)**



Air squat form



Dumbbell squat



V-Sit up



Lunges



Side Lunges



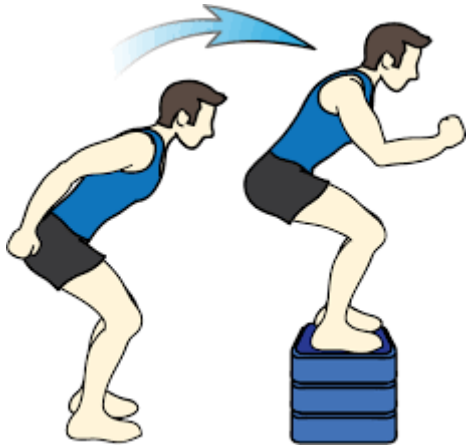
Push up



Toe Touches



Crossover Lunge



Box jump



Single leg box jump



Side box jump



Split squat



Side v situps

## Workout 3

**WARM UP-** 5 min light jog

### **SPRINT+SPEED LADDER:**

10 Sets of 20 meter max sprints (Please send me the time of each sprint)

Rest 1min after each set.

Complete 5 sets of following exercises:

2 OUT 2 IN WITH SQUAT	<a href="https://youtu.be/1V2XZWRXEkA">https://youtu.be/1V2XZWRXEkA</a>
2 OUT 2 IN	<a href="https://youtu.be/ESQX5GKzNII">https://youtu.be/ESQX5GKzNII</a>
SIDE CROSSOVER	<a href="https://youtu.be/QbeWXwLRGsk">https://youtu.be/QbeWXwLRGsk</a>
BUNNY HOP	<a href="https://youtu.be/ggj079l_Ngs">https://youtu.be/ggj079l_Ngs</a>
CROSSOVERS	<a href="https://youtu.be/VrtB8Y5aeT8">https://youtu.be/VrtB8Y5aeT8</a>
HIGH KNEE	<a href="https://youtu.be/1VQMPNdRuPg">https://youtu.be/1VQMPNdRuPg</a>
ONE LEG JUMP IN (INNER)	<a href="https://youtu.be/CKZRd5kvIH4">https://youtu.be/CKZRd5kvIH4</a>
ONE LEG JUMP IN (OUT)	<a href="https://youtu.be/olK2GupK8Ro">https://youtu.be/olK2GupK8Ro</a>
FORWARD SCISSOR	<a href="https://youtu.be/Q3Wqx2DIB1U">https://youtu.be/Q3Wqx2DIB1U</a>
PLANK WALK	<a href="https://youtu.be/pPL2-eF6wSk">https://youtu.be/pPL2-eF6wSk</a>

---



Plank Walk

youtu.be

---

SINGLE LEG BUNNY HOP <https://youtu.be/DVlePUyocaU>



## S/L Bunny Hop

youtu.be

---

SIDE HIGH KNEE

<https://youtu.be/3TxO-4ftc0I>



## Side High Knees

youtu.be

---

SIDE SCISSOR

<https://youtu.be/colej6JAec4>



## Side Scissors

youtu.be

---

1 OUT 2 IN

<https://youtu.be/vddTvdArix8>



1 OUT 2 IN

youtu.be

---

## ***Workout 4 (Optional)***

### **20-30 min light jog and stretch**

Skriv träningsdagbok för 4 veckor och för in resultaten. Se detta som ett jättebra verktyg att använda för att följa er utveckling. Om ni vill får ni också gärna skriva hur passet var och hur kroppen känns.

Skicka in den till mig (samtliga 4 veckor) söndagen den 30 juli.

Till [jenni.asserholt@hotmail.com](mailto:jenni.asserholt@hotmail.com)

Tveka inte att höra av er om ni har frågor eller vill "bolla" något, jag finns här för er. Ni når ni mig enklast via email då jag befinner mig i USA större delen av juli.

Ha en bra sommar!

Fotbollsklackar

/Jenni