**Sommarträning**

**För att vi ska vara väl förberedda fysiskt inför höstens kvalspel, ska alla spelare köra egen träning under vårt träningsuppehåll. Dels gäller det att köra kondition och snabbhet. Detta görs två gånger per vecka. Välj mellan att göra följande konditionsövningar:**

Dag 1. Jogga 10 min som uppvärmning, därefter 10st. 70/20-intervaller (70 sek löpning/20 sek vila), vila 3–4 min och kör ytterligare 5st. 70/20-intervaller.

Dag 2. 45 min löpning på tid + 5st. snabba ryck i någon lämplig backe, typ backen. Mot slutat av sommarträningen ska du springa 70 min

I samband med uppvärmningen kör du lite snabbhet. 15 snabba sparkar i rumpan, 15 höga, snabba knälyft, 15 snabba, kort steg, 15 korta, snabba steg i sidled + någon annan valfri snabbhetsövning som vi har kört på träningarna.

Dels kör vi styrketräning enligt följande program som du kör två dagar i veckan:

* Sit-ups – raka/sidan.  2 x 20 raka, 2 x 15 åt varje sida
* Armhävningar 2 x 20.
* Utfall 2 x 20 på varje ben (stanna och gunga var 5:e!)
* Dips 2 x 15 (använd en stol som hjälp)
* Tåhävningar 2 x 60 (gärna i en trappa) –
* Rygglyft, varannan med raka armar 2 x 30
* Knäböj 3 x 20 (armarna i kors över bröstet, svanka i ryggen)
* Planka 2 x 1 min
* Kissande hund (knä sida-fot ut-knä ner-ben bak) 2 x 15 på varje ben
* Sidplanka 1 min på varje sida. - Upphopp 2 x 15
* Fällknivar 2 x 15 (ligg på rygg, lyft överkroppen o raka ben samtidigt, långsamt upp och ned)