

Träningsprogram med start 20/12 fram tills vi får börja träna tillsammans igen!

För att hålla kvar det du byggt upp under året är det viktigt att hålla igång även om vi inte får köra vanliga träningar. Ta ett papper och penna och för träningsdagbok! För att göra det enklare så behåll de vanliga träningsiderna 2 ggr i veckan och kör dessa program då.

Vår önskan är att dessa två program är den minsta träningsnivå ni unnar er själva. Skriv in varje pass i träningsdagboken och skriv även till övrig träning du gör.

Så summerar vi till uppstarten av säsongen. Vid vår kick-off kommer vi uppmärksamma några av de som sticker ut med sin träningsdagbok. (jury är tränarna) så kom ihåg att skriva in all träning!

Exempel på träningsdagbok

Namn: _____

Datum	Vad	Tidsåtgång	Övrigt
21/12	Pass 1	1 tim 10 min	
23/12	Joggingrunda	30 min	
26/12	Pass 2	1 tim 15 min	

Lycka till med din träning!

Vi önskar er ett riktigt skönt jullov!

Pass 1!

UTOMHUS (28 min)

- Uppvärmning: Jogga i lugnt tempo ca 10 minuter
- Cykelväg med 3-4 lyktstolpar
 - Starta och spring fort fram till första lyktstolpen, jogga sakta tillbaka
 - Spring fort fram till andra lyktstolpen, jogga sakta tillbaka
 - Spring fort fram till tredje lyktstolpen, jogga sakta tillbaka
 - Börja om från början med första lyktstolpen, jogga tillbaka osv.

Upprepa under 8 minuter. Vila 2 minuter och upprepa 8 minuter till. Anpassa farten så att man orkar hela tiden. Full fart bort men återhämtning på tillbakavägen. Se till att jogga riktigt sakta tillbaka. Det ska inte vara gångsteg utan joggsteg men det kan vara så långsamt som du vill för att kunna återhämta dig under tiden.

MED BOLL c:a 20 -25 min

- Sätt upp 5-6 koner på rad och dribbla mellan dem (som koner kan användas vantar/toarulle/skor etc)
 - Vanligt
 - Utsida-insida höger fot
 - Utsida-insida vänster fot
 - Insida-insida
 - Utsida-utsida
 - Sula bara vänster fot
 - Sula bara höger fot
 - För bollen rakt fram med sulorna längst alla koner
 - För bollen rakt bak med sulorna längst alla koner
- Hatta/jonglera med bollen 5min och försök ta ditt eget rekord.
- 10 min. Om du är vid en fotbollsplan där det finns mål. Träna skott. Variera avståndet från mål och försöka att näta. Börja vid straffpunkten och flytta bakåt 1 m för varje träff. (Det kan också gå bra med ett plank/vägg eller liknande)

Knäkontroll och styrka c:a 15-20 min

1. Benböj med boll 3 x 15 st (håll bollen i ansiktshöjd, släpp bollen och gör samtidigt ett benböj för att fånga upp bollen. *Tänk på att inte kasta upp bollen utan bara släppa*)
2. Bäcklyft 3 x 10 st *stanna kvar ett par sekunder i varje lyft och spänn rumpa och lår så mkt du kan*
3. Enbensknäböj 3 x 5 på varje ben
4. Plankan 3 x 45 sekunder
5. Utfallssteg 3 x 10 st på varje ben
6. Skridskohopp 3 x 10 st
7. Benböjshopp (hoppa upp och landa på båda fötterna jämfota och ca axelbrett isär med ett knäböj, skjut ifrån från benböjsposition till et nytt hopp)
8. "kissande hunden" 3x10 (stå på alla 4 och lyft ett ben i taget åt sidan. Håll kvar vinkeln på benet hela tiden) *stanna kvar ett par sekunder i lyft läge och spänn så hårt du kan*
9. Sidoplanka 3x30 sek vänster sida
10. Sidoplanka 3x30 sek höger sida

Pass 2!

UTOMHUS (c:a 25 min)

- Jogga i c:a 9-10 min tills du kommer till en backe. (Ni som varit med i backträning vet vad jag menar) Backen ska vara c:a 40 meter lång och ganska brant. Börja nedanför backen, rusa allt du kan uppför vaken och jogga långsamt ner igen, så att du hinner återhämta dig på vägen ner. Upprepa 8 gånger. Jogga sedan tillbaka hem en sträcka som tar c:a 9-10 min att jogga.

MED BOLL c:a 35 min

- 20 min. Om du är ensam, kasta upp bollen en bit ovanför huvudet och träna på att :
 - ta ner den på bröstet.
 - Nicka
 - Få med dig bollen i rörelse framåt
 - Få med sig bollen åt sidan. (kasta upp bollen, dämpa den på väg ner med foten och dra den med dig)

Se [videoklipp genom att klicka på länken](http://url.faltdt.se/julf06). (Filmen nås också på: <http://url.faltdt.se/julf06>)

Har du tex någon familjemedlem med dig kan denne kasta bollen till dig.

- Hatta/jonglera med bollen 5min och försök ta ditt eget rekord.
- 10 min. Om du är vid en fotbollsplan där det finns mål. Träna skott. Variera avståndet från mål och försöka att näta. Börja vid straffpunkten och flytta bakåt 1 m för varje träff. (Det kan också gå bra med ett plank/vägg eller liknande)

Styrka c:a 20-25 min

1. Situps 3x20
2. 3x10 Ligg på rygg med fötterna upp mot taket. Sänk sakta raka ben mot marken och lyft sedan med raka ben tillbaka till utgångsläget och upprepa. *Övningen görs sakta*
3. 3x10 Ligg på rygg med böjda ben så fötterna är precis ovan golvet nedanför rumpan. Sträck sakta ut benen så att fötterna är nära golvet men inte rör golvet, och sedan tillbaka till ursprungsläget. *Övningen görs sakta.*
4. Plankan 3x 45 sek
5. 3x15 armhävning (gör så många vanliga du kan och gör därefter resterande på knä)
6. 3x10 baksida armar. Sitt på ett av de nedre trappstegen i en trappa. Sätt händerna på trappan och lyft dig ut framför trappsteget och sänk dig sedan ner mot golvet och lyft igen. Låt armarna jobba så du inte använder benen eller axlarna. Kan även göras från en fast bänk eller liknande. *Även denna övning gör långsamt.*
7. Sidoplanka 3x30 sek vänster sida
8. Sidoplanka 3x30 sek höger sida
9. Sitta mot en vägg med 90 graders vinkel på knäna. 2x 2 min