

Sommarträning DIF F17 2023, vecka 27-30

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
27 7/7--9/7	Fotbollsträning	Div 3 match	Fotbollsträning	DM DIF - Arnäs		A3: Intervall B!!!	
28 10/7--16/7	A3: Intervall A!!!		Cirkelstyrka + Core	A3: Intervall B!!!			
29 17/7--23/7	A3: Intervall A!!!		Cirkelstyrka + Core	A3: Intervall B!!!			
30 24/7--25/7	A3: Intervall A!!!		Fotbollsträning	Fotbollsträning	Norrtälje Cupen	NorrtäljeCupen	NorrtäljeCupen
	Cirkelstyrka	Se fliken "Intervaller och cirkelstyrka"					
	A3	*Intervallpass. Se fliken "Intervaller & cirkelstyrka". Viktigt: Rejält tufft tempo i intervallerna! Vilan måste vara lugn.					
Cirkelfys- som ett enskilt pass el innan intervallpass						Alla intervaller:	
Kör två varv						Löpuppvärmning 15min - "intervaller" - nedjogg 10min	
* Tåhävningar 20 st						* Hög intervallfart (Borgskalan: 17-19). Ordentligt lugnt i uppvärmning/vila/nedjogg.	
* Knäböj 20 st (gärna med sträckta armar => gå ned till 90 graders vinkel)						* Hitta rätta tekniken - inte "kämpa-spring", utan tänk istället på: Sträckt överkropp - dra in naveln-pendla med armarna - jobba med benen.	
* Flygplanet 10 st/ben (stå på ett ben och luta överkroppen framåt och andra benet bakåt tills kroppen är i rak linje)						Intervall A	
* Step-up 10st/ben - kliv upp på en trappa/pall/stol etc						8 x 2min	
* Utfallssteg 10 st/ben (framåt)						* Löp 2min, gå-vila 1min därefter löp 2min gå-vila 1min osv	
* Utfallssteg 10 st/ben (bakåt)						* Tryck på från start och ta ut dig på löpningarna	
* Sidoliggande benlyft 10st/sida (lyft övre benet)						* Det här ska vara jobbigt och du SKA bli stum i benen efter 3:e/4:e löpningen..	
* Dips 20 st på en bänk/stol - händerna på bänken med raka armar -sänk kroppen genom att böja armbågsleden o sedan upp igen							
* Höftlyft 15st (ligg på rygg, fotsulorna i backen => tryck upp höften)							
* Benfällningar 10 st/ben(ligg på rygg, benen rakt upp, svanken i golvet. Sänk ett ben långsamt till golvet och sedan upp)						Intervall B	
* Armhävningar 10 st (spänn bålen/magen, stå på knä är ok)						16 x 45 s (kortintervaller)	
* Rygglyft 20 st (hakan i bröstet, fötterna i golvet)						* Löp korta intervaller (se nedan) 45 s med 30 s vila uppdelat i två block	
* Bål 20 st raka situps-20 st sida till sida-20 st knä till bröstorg (liggande)						* Block 1: 8 x 45 s, vila 30 s.	
* 10 burpees (hoppa över om du direkt efter kör intervaller)						* Extra vila på 90 s	
						* Block 2: 8 x 45 s, vila 30 s.	
						* Flytlöp, dvs hög fart men med god löpteknik	

Ni som tränat alla träningar och även spelat båda matcherna under v27 behöver inte köra denna träning.