



Sommarträning Damjunior 2018

Här kommer träningen som ni kan göra på egen hand eller med någon eller några kompisar. Träningen tar ungefär en timme.

Gör den minst två, gärna tre gånger i veckan.

Uppvärmning: löpning **med boll!**

- Minst en kilometer med boll (båda fötterna, insida, utsida och sula)

Knästretching

Kondition och Snabbhet:

- Minst 20 utfall "Hässleholmare"
- Minst 1 km på 80%
- Minst 20 utfall "Hässleholmare"
- 10 korta rusher i maxfart på vardera 10-20 meter med lättjogging/gång emellan
- Minst 20 utfall "Hässleholmare"
- löpning minst 1km på 70-80%

Styrka:

- Mage: 2x2 min varierade sit-ups (är ni två jobbar ni med motstånd)
- Rygg: 2x2 min rygglyft (ligg på mage med armarna framåt, lyft överkroppen en liten bit över marken och håll kvar en stund.)
- Ben: Se ovan utfall "Hässleholmare"

Avsluta

- Nerjogging och stretching

Efter avslutad träning skicka ett meddelande till Patrik via SMS eller WhatsApp på telnr: 0733-330323

Kör hårt
Mvh Tränarna