# Sommarträning

Hej!

Sommarträning ska vara roligt och jag tycker det är roligare att träna tillsammans med någon. Ni kan välja att träna ensam eller med en lagkamrat, men det går lika bra att träna med en förälder, syskon eller någon annan som ni har i er närhet.

Övningarna som ni får är främst framtagna för att utveckla er snabbhet som fotbollsspelare, men de kommer även att göra er starkare och smidigare, träningen bidrar också till att motverka skador.

Övning A - C genomförs minst tre gånger per vecka, kondition minst ett pass.

Programmet är ett förslag och behöver inte följas slaviskt, vill ni lägga till eller ta bort övningar under en del gör ni det, titta även i Speed Academy kompendiet så får ni fler övningar att lägga in ert träningspass, sidan 22 innehåller förslag på träningspass som ser rätt roliga ut..

Reflektera gärna efter träningspasset vad som kändes bra och vad som kändes mindre bra.

Hoppas ni alla får ett härligt sommaruppehåll!!

/Thomas

## Program

1. **Uppvärmning, mät upp en sträcka på ca 10 meter, gör övningarna nedan.**
2. Jogga 10 varv (ca 200 meter)
3. Höga knän 1 varv (20 meter)
4. Spark i baken 1 varv (20 meter)
5. Hälgång 1 längd (10 meter)
6. Tågång 1 längd (10 meter)
7. Sidohopp 2 varv (40 meter)
8. Höftcirklar gående 10 meter
9. Jogga 4 varv
10. Knä-mot-bröst 10 meter
11. Carioca 2 varv
12. Utfallssteg 1 varv
13. Utfallssteg i sidled 1 längd per sida
14. Jogga 4 varv
15. Försvarsposition (bakåt dubbelsteg, hö-vä) 1 varv
16. Höga sparkar (gående) 1 varv
17. Indianhopp 1 varv
18. **Snabbhetsträning (löpning i max hastighet)**
19. 5 x 10 meter (vila 30-45 sekunder mellan gångerna)
20. 5 x 10 meter (vila 60-90 sekunder mellan gångerna)
21. Jämfotahopp i sidled över en linje, 3 x 45 sekunder i högt tempo.
22. **Styrketräning**
23. Armhävningar 2 x MAX antal (sakta ner 1-2 sekunder och explodera upp!)
24. Plankan 3 x 15-30 sekunder (vartannat pass gör ni sidoplankan)
25. Bäckenlyft (ta ett ben i taget, pressa upp bäckenet ca 10 sekunder innan ni långsamt sänker, gör 7-10 st på varje ben, tänk på att spänna rumpan innan ni lyfter den)
26. Split Squats/Lateral Lunges (se instruktion nästa sida)
27. T-raises 2 x 10 st
28. **Kondition**

Bästa konditionsträningen för att spela fotboll är att spela fotboll, gärna smålagsspel på en lite större plan. Men det är ju inte alltid lätt att hitta någon kamrat. Mitt förslag här är att vara ute och röra på sig, jogging eller något och blanda lugnt tempo (jogging) med maxlöpningar i några sekunder och så håller ni på så till ni blir trötta. Syftet är att få det fotbollslikt.

**Tänk på att:** Om ni bara går ut och springer i 30 minuter i den farten ni klarar så ger det inte bästa träningen. Vanligt misstag.

**Förslag på träningsupplägg:**

* Uppvärmning enligt ovan ca 15 min
* Löpning ca 30 minuter
* Styrketräning, stretching ca 10-15 minuter

**Så här ser det ut..**

**Split Squat** - Raka - 5-8 repetitioner/ben

****

Börja enligt bild 1 med benen ganska brett isär.

- Fall därefter rakt ner genom att trycka höften/rumpan rakt ner.

- Knät bör INTE falla längre fram än tårna (höger ben på bild 2 är en bra vinkel). Faller du fram för långt, testa att tryck höft och rumpa mer snett bakåt.

- Rak rygg genom hela övningen!

**Split Squat** - Raka - 5-8 repetitioner/ben

** **

Stå brett isär med benen.

* Fall i sidled så långt du kan och fall därefter tillbaka in till mitten.
* Se till att hålla ryggen rak genom hela övningen, fall inte över med överkroppen åt det håll du lutar dig!

**T-raises -** 10 repetitioner (2-4 set)

** **

Luta dig framåt, böj på benen och svanka med ryggen.

* Låt armarna hänga framför dig (bild1), dra ihop skulderbladen och lyft därefter armarna rakt upp så att du bildar ett T från midjan och uppåt.
* Sänk armarna och upprepa.
* Gör övningen långsamt och kontrollerat.

(Vill ni kan ni använda en lätt vikt i varje hand.)