

Träningsdagbok sommar 2021

Uppehåll 2021-07-08 --> 2021-07-25

Syfte Att under vila & återhämtning upprätthålla grundkondition & förebygga skador inför höstsäsongen som kommer att innehålla mycket träning, matcher & förhoppningsvis några cuper

Ansvar Din fysik & din kondition är eget ansvar! Alla pass är beräknade till 60 minuter för att enklare kunna planera och få till sin träning.

- Du kan så klart ersätta pass med annan form av träning som t.ex. cykla, klättra, gymma eller annan idrott. Se nedan som ett förslag där man kan ändra så att det passar in i sin planering.

- Håll gärna igång med boll på något vis utöver. Här är det bara fantasin & viljan som sätter dina begränsningar men undvik organiserade fotbollsträningar under denna period.

- Vi har kört väldigt många olika övningar sedan November 2020 så vad ni kan köra bör ni ha koll på nu. Ni är ändå så klart alltid välkomna med frågor eller funderingar till någon av oss tränare för tips & råd.

Fokus Varierande träning med främst snabbhet, rörlighet & styrka där vi upprätthåller en god kondition.

Notera! att vi under uppehållet (från organiserade fotbollsträningar) lägger fokus på vila & återhämtning likväl under aktivitet som mellan aktiviteter.

Frekvens Varannandagsfokus. Dag 1 vila, dag 2 aktivitet, dag 3 vila.... osv.

Viktigast! Ha roligt när du tränar och träna gärna ihop med familj eller kompisar! Då lovar jag att det blir mycket, mycket roligare!

Dag	Aktivitet	Antal (st)	Tid (min.)
2021-07-09	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	30
2021-07-09	Rörlighetsövningar & lättare stretch (t.ex. Yoga)	1	30
2021-07-11	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	30
2021-07-11	Styrkeövningar för benen (t.ex. tåhäv, benböj, utfall, ljumskar). Kör valfria repetitioner t.ex. 3 x 30 st eller 3 x 60 sek. Anpassa för dig och din kropp, det ska vara ansträngande!	1	20
2021-07-11	Stretch	1	10
2021-07-13	Valfri uppvärmning (t.ex. FIFA, lättare jogg eller rörlighet)	1	15
2021-07-13	Löpning med lite tempo, ca 75% av din maxpuls	1	30
2021-07-13	Rörlighet & stretch	1	15
2021-07-15	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	25
2021-07-15	Snabbhetsövningar. Tänk på att köra kort tid ca 5-15 sek och sedan ha minst 45 sek vila imellan	1	20
2021-07-15	Rörlighet & stretch	1	15
2021-07-17	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	30

2021-07-17	Styrkeövningar för bålen. Kör valfria repetitioner t.ex. 3 x 30 st eller 3 x 60 sek. Anpassa för dig och din kropp, det ska vara ansträngande!	1	20
2021-07-17	Stretch	1	10
2021-07-19	Valfri uppvärmning (t.ex. FIFA, lättare jogg eller rörlighet)	1	15
2021-07-19	Löpning med lite tempo, ca 75% av din maxpuls	1	30
2021-07-19	Rörlighet & stretch	1	15
2021-07-21	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	25
2021-07-21	Snabbhetsövningar. Tänk på att köra kort tid ca 5-15 sek och sedan ha minst 45 sek vila imellan	1	20
2021-07-21	Rörlighet & stretch	1	15
2021-07-23	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	30
2021-07-23	Styrkeövningar för överkroppen (rygg, axlar, biceps, triceps etc.). Kör valfria repetitioner t.ex. 3 x 30 st eller 3 x 60 sek. Anpassa för dig och din kropp, det ska vara ansträngande!	1	20
2021-07-23	Stretch	1	10
2021-07-25	Lågintensiv jogg eller snabbare promenad (lyssna på en skön podd t.ex. wwwk)	1	30
2021-07-25	Rörlighetsövningar & lättare stretch (t.ex. Yoga)	1	30
2021-07-26	Grattis & mycket bra jobbat & återhämtat! Nu börjar fotbollsträningarna igen :)		