**Sommarträning 2024**

Träningen nedan genomförs under perioden 17/6 – 18/8. Syftet är att hålla i gång skottaxel, bollkänsla och fysik, men också en chans att bättra och utveckla dessa saker. Vi väljer att ha träningen som en bingo som kryssas av varje vecka. Det hela blir en utmaning för killarna.

Förklaring av passen finns nedan. Är något oklart så kontakta Erik eller Filip. Självklart kan man göra andra saker under sommaren, men det är det som står på bingobrickan som ger en grön ruta just i detta fall. Hela eller delar av familjen kan med fördel vara med, tillsammans är bra och roligt!

Fyll brickan helt 1, 2, 3 eller fler veckor?

**Vecka 25**

| Styrkepass 2 | Kasta boll  Med polare | Styrkepass 1 |
| --- | --- | --- |
| Kasta boll | Kasta boll | Kasta boll |
| Springa | Bada | Springa |

**Vecka 26**

| Kasta boll  Med polare | Styrkepass 3 | Springa |
| --- | --- | --- |
| Bada | Springa | Styrkepass 1 |
| Annan sport | Styrkepass 2 | Kasta boll med polare/familj |

**Vecka 27**

| Styrkepass 3 | Bada | Springa |
| --- | --- | --- |
| Kasta  Boll | Annan  Sport | Kasta  Boll |
| Bada | Cykla  långt | Styrkepass 2 |

**Vecka 28**

| Springa | Bada | Styrkepass 1 |
| --- | --- | --- |
| Cykla  långt | Kasta boll med polare/familj | Styrkepass 3 |
| Styrkepass 2 | Kasta  Boll | Springa |

**Vecka 29**

| Springa | Kasta  Boll | Styrkepass 1 |
| --- | --- | --- |
| Styrkepass 3 | Bada | Valfri  fys |
| Bada | Kasta boll  Med polare | Styrkepass 2 |

****

**Vecka 30**

| Bada | Styrkepass 1 | Kasta Boll |
| --- | --- | --- |
| Annan  Sport | Se OS-handboll | Styrkepass 3 |
| Kasta boll  Med polare | Styrkepass 2 | Springa |

**Vecka 31**

| Kasta Boll | Se OS-handboll | Kasta boll  Med polare |
| --- | --- | --- |
| Styrkepass 3 | Springa | Styrkepass 1 |
| Bada | Springa | Annan sport |

**Vecka 32**

| Kasta  Boll | Bada | Kasta boll  Med polare/familj |
| --- | --- | --- |
| Styrkepass 1 | Springa | Styrkepass 2 |
| Spela handboll | Se OS-handboll | Springa |

**Vecka 33**

| Springa | Kasta boll  Med polare | Cykla långt |
| --- | --- | --- |
| Valfri  fys | Styrkepass 2 | Styrkepass 3 |
| Springa | Bada | Kasta Boll |

**Styrketräning**

**Styrkepass 1:**

**Uppvärmning:** Hopprep, koordination, bygga vägg, jogga och studsa eller liknande.

-Djupa enbensböj, kontrollerade **10x2** (stå på en bänk/upphöjnad om det behövs, okej med klack under hälen)

-Armhävning på plint **10x2**

**-**Höftlyft med ett ben på bänk (baksida lår) **10st/ben x2**

**-**Jorden runt **10x2**

-Planka med 1 ben **30sek x2**

**-**Fällkniv **10x2**

**Styrkepass 2:**

**Uppvärmning:** Hopprep, koordination, bygga vägg, jogga och studsa eller liknande.

-Utfallsgång med någon typ av vikt på raka armar **14 steg x2**

**-**Knäböj **12\*2**

**-** <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/575> - Se till så att du har en rak kropp hela tiden när du är i det låga läget. **3-5 stycken, 1-3 gånger**

-Chins / liggande chins (lägg en kvast mellan 2 stolar tex) **8-12x2**

**-**Armhävning 8-12\*2

-Dips mot bänk **10x2**

-Diagonal fällkniv **10x2**

**Styrkepass 3:**

**Uppvärmning:** Hopprep, koordination, bygga vägg, jogga och studsa eller liknande.

- <https://www.youtube.com/watch?v=SVAjAzAKcWQ> - Med boll eller lätt vikt i ena handen. **4 stycken upp och ner, 1-3 gånger**

-Djupa hopp upp på box / trappa / uppförsbacke **8st x2**

-Enbenshopp framåt **8st / ben x2**

-Draken **6st/ ben x2**

-Armhävning med fötter på upphöjnad 10x3

-Russian twist med vikt **10x2**

-Sidplanka **20sek x2 per sida**

**Springa**

Förslag på löpning under sommaren enligt nedan, gärna med löpskor då det är bäst för fötter, leder och kroppen i allmänhet.

* Jogga 1 upp till 3 km i valfri fart
* Hitta en löparbana, spring 100 meter snabbt, gå 100 meter, upprepa 4-6 varv
* Hitta en löparbana, spring 50 meter snabbt, gå 50 meter, upprepa 4-6 varv
* Fartlek. Ut och jogga, hitta något längs vägen att springa snabbt till, jogga sedan lugnt, upprepa mot nya mål
* Hitta en slinga, spring den så fort du kan. Skriv upp tiden och spring den snabbare nästa gång
* Tag kontakt med en eller flera polare, ut och jogga tillsammans, snacka om vad som helst, spela handboll innan eller efter.
* Spring 15 sekunder snabbt, gå 15 sekunder, upprepa 4 gånger. Vila 2 min, upprepa igen det antal gånger som du vill denna dag.
* Springa 20 sekunder snabbt, gå 40 sekunder, upprepa 8-12 gånger.

**Kasta boll**

* Studsa med olika händer, i olika fart, många i rad
* Passa mot vägg eller liknande med hög arm, många i rad utan att tappa bollen. Klarar du 20? 30? 50?
* Skjuta. Hitta ett mål på Värmdö, skjut massa skott. Från marken, hoppskott, höger ben, vänster ben, egna varianter
* Spela handboll med familjen eller vänner
* Träna fintermed syskon, familj, vänner eller egna hinder som du sätter upp.
* Skruva bollen. Tumskruv, knorr, lopp, flipp
* Testa de skott, passningar och finter som Erik lägger i Whatsapp-gruppen

**Knäkontroll**

* Balanser på ett ben, blunda eller titta på i taket, byt ben, upprepa 3 gånger
* Hoppa på ett ben framåt, landa med kontroll, stå stilla 2-3 sekunder, upprepa, byt ben efter 6 hopp.
* Samma som ovan, men sidled
* 2 \* 10 knäböj med BRA teknik

**Koordiantion**

* [Se filmen](https://www.youtube.com/watch?v=tJsWlKWDlM4&list=PLdV2jEuBxUCkAPoGz-3SfcmjIeBso19tP&index=7) och gör 3-5 övningar från den. Variera gärna vilka du gör över tid.
* Björngång, olika håll, några meter åt varje <https://www.youtube.com/watch?v=4hclLWrBcMA>
* Kullerbytta framåt och bakåt. 3-4 stycken åt varje håll.