

NAMN: \_\_\_\_\_



## Måndag

Vila

## Tisdag

**Rönnbyskolan 18:00-19.30**

Styrka, passningar och bollspel

## Onsdag

Vila

## Torsdag

**Konstgräs 17:30-19.00**

Kondition, passningar och bollspel

## Fredag ☀️

Hemläxa

Börja med 2 varv, öka till 3 när det känns lättare.

1. Burpees – 10 st
2. Armhävningar 10-15
3. Sidoplanka (per sida) – 30 sekunder
4. Step-ups på stol eller trappa (10 reps per ben)
5. Snabba knän (höga knän snabbt på stället) – 20 sekunder

## Lördag 😊

Hemläxa

- Löpträna med en kompis eller någon i familjen (2-3 km eller 20 minuter) Springer man samma runda varje gång kan man ta tid för att se om man blir bättre.

## Söndag ★

Hemläxa

Börja med 2 varv, öka till 3 när det känns lättare.

1. Knäböj (inte för snabbt) – 15 reps
2. Utfall – 10 reps per ben
3. Höftlyft – 15 reps
4. Plankan – 30 – 60 sekunder
5. Jämfotahopp (med armar över huvudet) – 15 reps

***Hemläxan hjälper er att bli starkare, snabbare och mer skadefria***

Det här är ett förslag och en hjälp för att utvecklas som fotbollsspelare. Gör man redan andra aktiviteter så behöver man inte göra hemläxan. Vila är också viktigt!

# TRÄNINGSDAGBOK

| VECKA   | 7 | 8 | sportlov | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|---|---|----------|----|----|----|----|----|----|
| MÅNDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| TISDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| ONSDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| TORSDAG |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| FREDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| LÖRDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |
| SÖNDAG  |   |   |          |    |    |    |    |    |    |

| VECKA   | påsklov | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| MÅNDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| TISDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ONSDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| TORSDAG |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| FREDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| LÖRDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |
| SÖNDAG  |         |    |    |    |    |    |    |    |    |



Det här är ett förslag och en hjälp för att utvecklas som fotbollsspelare. Gör man redan andra aktiviteter så behöver man inte göra hemläxan. Vila är också viktigt!