



## Tack för en bra vårsäsong alla spelare och föräldrar i Bergsjö IF/IFK Gnarp.

Hoppas att du haft en härlig vecka där du kunnat slappna av hittat på roliga saker. Här kommer ett träningsprogram som vi vill att ni följer under sommaruppehållet v.28-v30. Sommarträningen är viktig för att vi ska vara förberedda när seriespelet startar igen i augusti. Med löpträning och styrketräning lägger du en bra grund inför hösten och behåller sen styrka och kondition som du byggt upp hittills under säsongen. Programmet består av tre pass per vecka. Det är du själv som bestämmer hur förberedd du vill vara när säsongen drar igång igen. De flesta av lagen vi möter tränar också under uppehållet. Träna själv eller med en kompis.

Du bestämmer själv vilka tre dagar du vill träna men gör helst passen i den ordning som står nedan.

Dag 1: Löpträning ca 25–30 minuter

Dag 2: Styrketräning ca 20-30 minuter

Dag 3: Vila

Dag 4: Löpträning ca 30 minuter med snabbhetsträning.

Dag 5-7: Vila samt gärna något fotbollsspel

### Löpträning kondition

#### Vad tränar du?

Kondition

#### Varför?

Bibehålla den kondition som du byggt upp under vårsäsongen.

#### Hur?

Spring i cirka 25 minuter. Börja lite lugnare jogging i cirka 5 minuter för att sedan öka till ett tempo du orkar hålla i 20 minuter.

Avsluta med 5 stegringslopp. Springer du på elljusspår eller cykelväg kan du ta sikte på en lyktstolpe 2-3 stolpar bort och stegvis öka farten så du springer som snabbast när du är framme. Avsluta med att jogga sakta i cirka 5 minuter.

#### Tips!

Försök springa avslappnad och försök lyfta knäna lite mer än normalt i stället för att springa så fort som möjligt.

### Styrketräning

#### Vad tränar du?

Allmän stryka

#### Varför

Du blir snabbare och får lättare att koordinera kroppen vilket gör dig till en bättre fotbollsspelare.

Om du är stark i kroppen vinner du fler närkamper och minskar skaderisken.

#### Hur tränar du?

Styrketräningen ska genomföras i lugnt tempo. Fokusera på att utföra övningen korrekt. Känna att du arbetar med rätt muskler. Passet tar cirka 20 minuter att genomföra. Övningarna ska göras 3 varv. Genomför alla övningar i en följd. Vila 1 minut. Upprepa. Vila 1 minut. Upprepa.

15 st armhävningar

20 st sitt-ups Variera med upp-vridning, höger/vänster-tillbaka-ner

10 st upphopp från 90 graders sittning. Landa mjukt

15 st tåhävningar. Höger fot 15 st tåhävningar. Vänster fot.

20 st utfallsstegg/ben

30 sekunder planka

#### Tips

Försök göra övningarna så ordentligt som möjligt istället för så snabbt som möjligt.



## **Snabbhetsträning**

### **Vad tränare du?**

Korta intervall i maxfart och nära maxfart

### **Varför**

Explosiv tränign gör att du blir snabbare

Kan du tempoväxla och sticka ifrån motståndarna så du blir svår att stoppa

### **Hur tränar du?**

Värm upp i 10 minuter med lätt joggning. Det är viktigt att du är varm i musklerna för att träningen ska få effekt och minskar även skaderisken.

Leta reda på en uppförsbacke och stega 50 steg i uppförsbacke, jogga tillbaka ner. Du ska springa i maxfart, sedan långsamt gå tillbaka till startpunkten för att sedan springa igen. Spring 5 gånger. Vila sedan i 3 minuter. Upprepa så du gjort sammanlagt 10 löpningar. Lätt ner joggning 5 minuter.

### **Tips**

Observera att vilan är mycket viktigt för att träningen ska få avsedd effekt. Tänk på att springa avslappnad och att rikta energin framåt. Glöm inte att pendla med armarna.

Känner du dig osäker på någon övning, sök på Youtube!

Om vi tillsammans får ihop 110 träningstillfällen under sommaruppehållet så lottar vi ut fina priser i början av augusti. För att delta i utlottningen behöver man bidragit med minst tre träningstillfällen. Om du vill vara med noterar du dina träningstillfällen och meddelar sedan tränarna.

Lycka till och ha en bra sommar. Vi syns igen vecka 31.

/Tränarna