

Hej tjejer

Skriver lite information om sommaren mm.

Först och främst vilken resa vi gör tillsammans denna debutsäsong i div 2. Vi har haft våra ups and downs under säsongen men alltid kommit tillbaka och verkligen hittat sätt att jobba ihop på, vinna matcher och spela en fin fotboll.

Jag har fått så mycket positivt från ledarkollegor, gamla spelare, sportchefer mm hur fint ni spelar och med en härlig offensiv och sånt gör att man verkligen blir motiverad och jätligt glad.

Känns inspirerande att gå in i en höstsäsong som dock brukar bjuda på många saker. En del lag tappar lite, en del åker på skador sjukdomar mm.

Men min känsla är att vi kommer stå starka och få en jätligt rolig höst med seriespel och slutspel i cupen att se fram emot.

Så bra alla jobbar nu och börjar hitta rätt och varandra oavsett vilka som spelar känner jag att sommaren blir extra viktig. Viktigast är att man kan bibehålla sin kapacitet och form någorlunda under uppehållet så vår uppstartstäcka inte blir lång.

Jag kan babbla på massor om detta men jag vet att det fina ansvar ni visar på planen och förtroende ni får av mig gör att ni kommer motivera varandra till att hålla igång.

Bifogar ett förslag på träning lite efter Fredriks PT upplägg från i vintras som han satt ihop. Samt ett styrke/ intervall förslag från mig (separat) Läger även dessa förslag på laget .se under dokument.

Det ger er förslag men absolut inget ni måste följa utan ni själva sätter nivån på er träning. Tanken är iallafall från min sida är att ni får in 2 rejält pulshöjande pass i veckan. Sen får några av er ett gäng övningar (videos) som är grymma för att jobba med explosivitet, innehåller mycket hopp och rörelse 🌟 finns intresse för dessa övningar så skriv till mig bara.

Vikten ligger inte i "vad ni gör i er träning utan att ni gör det" och dokumenterar. Det ligger som ett väldigt viktigt riktvärde för mig och övriga ledare hur jag ska tänka med kommande uttagningar i höst.

Vill man använda appen gör man det.

Känner man att man inte vill använda appen av privata eller andra skäl går det självklart bra att skriva till mig direkt istället.

Är någon sugen på lite fotboll kommer jag erbjuda några pass under sommaren för mindre grupper där vi kan jobba på saker som är viktiga i er position mm.

Så håll utkik i gruppen 👍🏈

Datum att hålla reda på när vi startar upp igen.

V 31.

31/7 måndag Upstart, samkväm lite mat och så på hemmaplan. Vi samlas har en bra kväll på Gamlis

Hoppas så många av er kan vara med oavsett skada eller status 🙏

2/8 onsdag träning

3/8 torsdag träning (ev Match mot Sirius för vissa spelare)

6/8 ev träningsmatch eller internt

V 32.

Ordinarie träningsvecka med match på helgen mot Östervåla ⚽⚽

Undrar ni något eller så är det bara höra av er ✨👍

Till sist vill jag bara önska alla en fantastisk skön ledighet det är ni väl värda och ta hand om er 🧡



3.1. FOTSTÄRKA ÖVNING		3.2. FOTSTÄRKNING		3. MOVEMENT SKILLS	
ÖVNING	REPS/ SIDA X SET	ÖVNING	REPS/ SIDA X SET	ÖVNING	REPS X SET
SPRINTERSTART	20	DEAD BUG REACH	10 SIDA X 1	CORPUS WALK 3-WAYS	5M X 3
HÅRSTRINGS KNEE EXTENSION	10	TRIA + SHULDERPRESS	10 SET BOKSTAV	DRIPPING 4-WAYS	10M X 1 SIDA
90-90	10	INCHWORMS + PUSHUP + SUPERMAN	6 X 1	8 ANKES RUN 4-WAYS	10M X 1 SIDA
HIP TWIST	8	MINIBAND 4-W WICKS	10 SIDA X 1	TRIVELLY STES	10M X 3
SPIDER CRAWL AND ROTATION	8	MINIBAND HYPERDUCK	10 X 1,2	SKATE JUMP FFW	10M X 1
STORAKEN	8			SKATE JUMP LATERAL	10M X 1 SIDA
SKATING SUPPORTED	8			ACCELERATIONER LÖP + AKTIV INBROMSNING	75-100% ÖRÅNDE X 6
SKATING UNSUPPORTED	8				
4. TÄRGET A UNDERKROPP & BÄL - SPEED/POWER/STRENGTH					
VILÅ VÄRDE SET MELLAN DE PÅRÅDE ÖVNINGARNA MEDAN		REPS X SET	NOTES	UNG. VILÅ SET	RÖRESEHASTIGHET
ALTERNATING SPLIT JUMPS AND ROTATION (CA 5-10 KG)		5 SIDA X 2	UTÅLLSPÖSTION-UPPHOPP MED FOTOMBYT-HANDHÅLLEN VIKT VRIOS ÖVER DET FRÄMRE BENET	1MIN	HOGT TEMPO
TWIST CRUNCHES		20 X 2	DIAGONALA SIT UPS MED BÖDA BEN	1MIN	HOGT TEMPO
CLEANS (FRIVÄNDSARE) ALT HANTELHOPP/BOXLUPP/BACKHOPP UPPÖR		5 X 5	SKAPA FART MED NOTSTÅND-BROMAS PÅ NERVAGEN, (OM CLEANS: 70-80% AV MAX VIKT)	2-3 MIN	HOGT TEMPO MED GOD TENNA
BESIDDET SPINNT + SPINNT		(10M+10M) X 8	1 REP ACC MED NOTSTÅND (ALT BACKSPINNT); VILÅ 1MIN + 1 REP MAX ACC UTAN NOTSTÅND	1MIN	MAX ACC
SINGLE LEG BOX SQUAT/ALT BULGARISAN SPLIT SQUAT		5 REP/ SIDA X 5	FOTANHOPP I LINJE (BELASTA MED VIKT OM MÖJLIGT)	2-3 MIN	BROMSA KONTROLLERAT PRESSA PÅ LUPP
BESIDDET SPINNT + SPINNT		(10M+10M) X 8	1 REP ACC MED NOTSTÅND (ALT BACKSPINNT); VILÅ 1MIN + 1 REP MAX ACC UTAN NOTSTÅND	1MIN	MAX ACC
BORDIC HÅNSTRINGS		5 X 2	FÄRRENY KUNSTFÄNDE BROMSA MED BAK HOPP MED KOMPIS SOM MOTIVERT PÅ VÄDERNA	2 MIN	BROMSA MAX MED
DÖRAN ENDRIG BÖL		8 X 2	ENDRIG BÄLLANSGYFT VIKT ÖVER HUVUD-SÄLVAKA MED VIKT OCH FÄLL - HOGT TÅL PARALLELLT MED MARK	2 MIN	BROMSA KONTROLLERAT MED
ÖPPNINGEN		10 X 2	SÖDUGGÅNDE HOPP/GYFT MED VIKT (ALT FOT) PÅ BANK	DIREKT	KONTROLLERAT
SINGLE LEG WHEELPAGES		20 X 2	ENDRIG TÄVÅL I TRAPPA MED HÅLLÖPP	DIREKT	BROMSA MED OCH FART LUPP
BROPPANNA MED BÄLLVFT		10 BEN X 2,3	STRÄCK I HÖFTEN VID LYFTSÄ ÖVRE BENET INTE ANDER FRAM	DIREKT	KONTROLLERAT
PLANKA PÅ PLÅTSDÖLLENS RÖR (ALT PLANKA MED VIKT ANSVLFT)		60 SIDA X 2-3	INDRAG I MAGEN NOTTERNA SVANK	DIREKT	KONTROLLERAT
RECOVERY					
ÖVNING		REPS X SET			
RECOVERY					
STRETCHING UPPRÄN INDIVIDUELLA BEHOV					
ROLLOUTS					