Sommarträning för HIK P05/06/07 sommaren 2020

Sommarlovet innebär förhoppningsvis frihet, avkoppling, lek, nöjen, bad, glass och annat härligt! Fyra veckor ledigt från fotbollsträningen kanske vissa tycker är skönt, medan andra kommer att sakna ihjäl sig.

Den som inte rör sig alls under fyra veckor kommer att tappa enormt mycket, kan halka efter övriga i laget OCH riskerar att skada sig när vi kör igång igen efter sommaren eftersom kroppen då inte är van vid belastningen.

Den som kör på för hårt under sommaren riskerar också att åka på en skada. Lyssna på kroppens signaler.

Det MINSTA jag anser att du bör träna är två tillfällen per vecka och då helst både kondition och styrka.

Det MESTA jag anser att du bör köra är 3-4 styrkepass resp. 3-4 konditionspass per vecka. Om kroppen känns ok och du inte får ondare för varje pass går det att träna mycket. Om du vill och har lust till att träna mycket under sommaren rekommenderar jag dig att köra styrka varannan dag och kondition varannan dag. Snabbhet eller hopp kan du lägga in i början av konditionspasset någon gång/vecka (se nedan).

Jag kommer nedan att skriva förslag på hur du kan träna styrka och kondition på egen hand i sommar. Utöver det får du GÄRNA träna din rörlighet. Det kan du göra i uppvärmningen till din träning, men du kan även ligga och ”gnugga” din rörlighet när du ex. tittar på en film. OBS! Det ska strama, men inte göra ont.

Teknik kan du träna så mycket du vill och har lust. Se till att du har med dig en boll på semestern ifall lusten att trixa faller på.

**Det viktigaste är att träningen BLIR AV. Lite träning är bättre än ingen träning alls. Lätta pass där du inte tar ut dig är också bättre än inga pass alls.**

**Styrka**

Gör så många repetitioner du kan av nedanstående övningar (som jag visade på träningen senast) och upprepa två gånger. Alltså 2 set \* max. OBS! Om du klarar mer än 15 reps (repetitioner) av en övning är den för lätt för dig och du bör öka belastningen på något sätt, antingen genom att ha en tilläggsbelastning (vikt), ändra vinkeln eller utförandet (ex. armhävningar med klapp istället för vanliga armhävningar)

Kör gärna övningarna i en cirkel med 15-30s vila mellan varje övning. Då tar passet ca 15-30 min att genomföra. Om du vill ha träningen snabbt överstökad – vila kort. Om du vill kunna ta i mer och köra tyngre – vila lite längre mellan övningarna.

Ben – Enbens knäböj eller bulgariska utfall (med bakre benet upphöjt)

Press – Armhävningar eller dips

Drag– Chins eller omvänd rodd (i en stång, träd, ringar, TRX, etc.). Drag i gummiband kan också funka om du har det. Denna rörelse är tyvärr svår att träna utan redskap.

Mage - Fällkniv eller bensänkning eller RKC-planka (dra armbågarna mot tårna 5s maximalt)

Rotation – Vindrutetorkaren (liggandes på rygg fälla ner benen åt sidorna, raka eller böjda)

Rumpa/baksida lår – Enbens glutebridge (rumplyft)

Rygg – Rygglyft från magliggande med vikt eller rygglyft i Belly back (som på utegymmet)

**Snabbhet**

Sprinta allt vad du har i 5-10 s, vila sen 10ggr så länge mellan varje sprint (50-100s). Upprepa 10 ggr. Du kan sprinta rakt fram eller med vändningar för att efterlikna fotboll. Variera.

Om du vill kan du göra 5 maximala hopp med kort kontakttid innan du sprintar iväg ( på ett eller två ben) för att underhålla hoppstyrkan som vi tränat under våren.

**Kondition**

Du kan träna din kondition på många olika sätt. Det effektivaste sättet (och kanske bäst för ditt fotbollsspelande) att förbättra din kondition på är att köra intervaller där pulsen är växlande hög och låg.

Att springa lugnt 30-60 min med ex. en förälder där du är lätt andfådd men inte har lika hög puls som på intervallerna är också bra träning. Det är inte lika plågsamt som intervaller, vilket ökar chansen till att träningen blir av. Med denna typen av träning kan du lära dig att tycka om löpning och tycka att det är skön att springa i skogen

Intervaller är sällan varken skönt eller härligt (minns konditionstestet…), men det är en skön känsla efteråt. ”Jag klarade det”! Det kan även kännas gött att ta ut sig rejält ibland.

Jag ger några olika förlag på intervallpass nedan. Testa dem och se vad som passar dig bäst. Syftet med samtliga pass är att samla minst 15 min med riktigt hög puls för att hjärtat ska få ”styrketräning”.

Pass 1: (ett jobbigt men bra pass…)

* 10\* 6s sprint med 1 min vila mellan sprintarna (snabbhet)
* 10\*10s sprint med 30 s vila
* 10\*10s snabb löpning med 10 s vila mellan
* vila 2 min
* 10\*10s snabb löpning med 10 s vila (du ska orka hålla samma tempo alla sträckor)
* vila 2 min
* 10\*10s snabb löpning med 10 s vila
* vila 2 min
* 10\*10s snabb löpning med 10 s vila

Pass 2: 30-20-10

* Spring 30s lugnt i ett tempo som du skulle kunna hålla i en timme
* Därefter 20 s i ett tempo du skulle kunna hålla i 3-5 min
* Sist 10s sprint i hög fart
* Upprepa allt 5 ggr i en följd (= 5 min)
* Vila 2 min
* 30-20-10\*5
* Vila 2 min
* 30-20-10\*5

Pass 3: Fartlek

* Spring en valfri slinga där du är ute i ca 30 min. Sprinta 50-200 m vid ett antal tillfällen under rundan. Kanske i en uppförsbacke så att benen får jobba rejält och pulsen stiger. Eller i en nerförsbacke så att du tvingas hålla ”överfart” en stund.

Pass 4: Fartlek med boll

* Ta med dig en boll till en gräsyta (finns ett mål är det bonus)
* Dribbla, finta, vänd och accelerera med bollen (+ ev. skott)
* När du behöver vila kan du driva bollen långsamt eller stå still och bara försöka hålla bollen i luften
* Upprepa ett antal gånger under minst 30 min. Helst ska pulsen varit hög under ca halva den tiden

Om du har läst ända hit är du förmodligen ambitiös och vill bli så bra fotbollsspelare som möjligt. Kom ihåg att för att träningen ska ge de resultat du vill, behöver du även äta bra och sova ordentligt.

Det viktigaste av allt är dock att du är SNÄLL mot dig själv och peppar dig med bra tankar. Kom ihåg och påminn dig ofta om bra saker du gör och bra egenskaper som du har och släpp misstag och svårigheter fort.

Ha en fantastisk sommar!!!