

Hej alla!

Hoppas att ni som varit med på cupen har hunnit landa hemmavid. Vi har haft riktigt fina dagar tillsammans med många roliga stunder samt en del (på olika plan) sportsligt utmanande stunder. Killarna har skött sig väldigt bra och vi har haft en fin sammanhållning både inom gruppen och med P2010 som bodde i rummet bredvid. Det har varit kul att hänga med dem under dessa dagar och vi har växt som grupp. Spelschemat har också varit sådant att vi hunnit med att bada, shoppat på kupolen, firat vinst på Max, sett Brage – GIF, sett EM i skolsalen samt P2010 match.

Ett stort tack till de som hållit ihop försäljningar och ekonomi (Sara, Melkers mamma) samt lån av bilar till cupen (Johanna, Olles mamma).

Nedan kommer information rörande kommande höstsäsong samt över sommaren.

Höstsäsongen startar med träningar från och med måndagen 5/8. Vi kommer att lägga till en träning på fredagar som fokuserar på fys med en liten del fotboll. Fysen kommer att hållas av Jonas (Melkers pappa). Samlingen kommer att vara 1715 för uppvärmning till 1730 och fys 1730 – ca 1800 och fotbollsdelar fram till 1830.

Under sommaren rekommenderar vi att spelarna håller sig i gång för att vi skall vara väl förberedda inför kommande höstsäsong. **Minst (gärna mer) två pass i veckan rekommenderar vi.** Se nedan för inspirationsförslag. Ni föräldrar får hjälpa till, se det som en chans att träna tillsammans!

Följande typ av pass rekommenderas

- **Pass 1 (kondition / intervaller, justera tiderna om så önskas)**
 - Uppvärmning (jogg) 5 – 10 minuter
 - Intervaller (tre repetitioner med 4 minuter jogg emellan)
 - 10st
 - 20 sekunder riktigt snabb löpning
 - 10 sekunder gåvila
 - Nedvarvning (jogg) 5 – 10 minuter

- **Pass 2 (kondition, norska fyror)**
 - Värm upp med riktigt lugn jogg i 10 minuter.
 - Kortare stretch / rörlighet
 - Spring hårt i 4 minuter.
 - Pulsen ska ligga cirka 10-20 slag under din max, som i sig är cirka 90 procent av max. Det ska kännas riktigt ansträngande. Tänk ändå på att hålla igen lite under den första snabba intervallen eftersom du ska köra fyra stycken totalt.
 - Spring lugnt i 3 minuter. Här ska du ligga på cirka 70 procent av max. Är det för tufft – ta det lite lugnare, men det ska vara en aktiv vila i norska intervaller.
 - Upprepa intervallerna fyra gånger utan att stanna.
 - Varva ner med 5-10 minuters lugn jogg.

- **Pass 3 (styrka) – egna variationer fungerar självklart**
 - Repetera nedan tre varv
 - 20st upphopp
 - 20st vadpress på respektive ben (om för svårt med enbent, kör båda)
 - 20st Grodhopp
 - 10st Skridskohopp per ben

- 10st utfallsteg per ben
 - 10st armhävning
- **Pass 4 (spänst):**
 - Repetera nedan 3 varv
 - Jogg 10 min i lugnt tempo
 - 10 jämfota hopp framåt och bakåt
 - Hopp på ett ben i en fyrkant - 5 ggr på varje ben
 - 10 jämfota hopp så högt du kan
 - Avsluta med jogg 10 min
- **Pass 5 (styrka+puls):**
 - Timer på 20 min, repetera nedan, behöver du vila så gör du det mellan varje varv.
 - 8 Burpees
 - 8 Rygglyft
 - 8 Jämfota hopp fram/bak
 - 8 Armhävningar
 - 8 Skridskohopp
 - 8 Benböj
 - 8 Situps
- **Pass 6 (styrka + puls):**
 - Värm upp lite lugnt
 - Utmana en förälder eller syskon på en **I go - You go**.
 Dela upp antalet mellan er och den ena kör medan den andra vilar.
 Exempel: 80 situps – Du kör 10 st sedan är det din förälders tur att köra 10 st till dess att ni nått 80 st totalt sen går ni vidare till utfallsteg och kör samma upplägg.
 - 100 Mountain climbers
 - 90 Benböj
 - 80 Situps
 - 70 Utfalls steg bakåt
 - 60 Armhävningar på tå eller knä
 - 50 Upphopp
 - 40 Rygglyft
 - 30 Planka - lyft en fot åt gången
 - 20 Burpees
 - 10 Grodhopp
 - Kör en omgång eller sätt en timer på tex 20 min och se hur långt ni kommer.
- **Pass 7 (styrka + puls):**
 - Kräver en kortlek
 - Utmana föräldrar och syskon och kör genom kortleken, eller sätt en timer (min 20 min) och kör själv.
 - Dra ett kort och kör övningarna och siffran på kortet bestämmer antalet.
 - Hjärter - Armhävningar
 - Spader - Situps
 - Klöver - Upphopp

- Ruter - Utfallssteg
- Joker och ESS i alla färger = 15 Burpees
- Tex: Hjärter 9 = 9 st armhävningar osv.

Ha en bra och tränande sommar!

Mvh

Ledarna