**Sommarträning P11**

Träna 2–3 pass i veckan fram tills fotbollsträningen drar igång igen. Välj fritt vilken ordning du kör passen i men på två veckor bör du ha gått igenom alla passen.

Skriv in vilket datum du tränade och vilket pass du gjorde.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pass 1 – knäkontroll (låg intensitet)**  Uppvärmning ca 15 minuter (inklusive töjning)  Utfallssteg 3 x 10 st  Knäböj 3 x 10 st  Tåhävningar ett ben 3 x 10 st (per ben)  Skridskohopp 3 x 10 st (per ben)  Rygglyft 3 x 10 st  Djupa upphopp 3 x 10 st  Plankan 3 x 60 sekunder  Stretch ca 10 minuter | **Pass 2 – styrka och intervaller (hög intensitet)**  Uppvärmning ca 15 minuter (inklusive töjning)  Armhävningar 3 x 15 st  Situps 3 x 15 st  Långa jämfotahopp framåt 3 x 10 st  Burpees 3 x 15 st  Löpintervaller 2 minuter högt tempo / 2 minuter lågt tempo, 5 st.  Stretch ca 10 minuter |
| **Pass 3 – Bollpass**  Uppvärmning ca 10 minuter (inklusive töjning)  Varierat bollpass med tillslag/passningar (med kompis eller mot en vägg eller liknande), driva, dribbla, skott. Kör gärna tillsammans med en kompis. 30 minuter.  Stretch ca 10 minuter | **Pass 4 – Löppass**  Uppvärmning ca 10 minuter (inklusive töjning)  Jogging, jämnt tempo ca 50 – 60% i 20 minuter  Nedvarvning 5 minuter  Stretch ca 10 minuter |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Pass 1** | **Pass 2** | **Pass 3** | **Pass 4** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |