**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 stKnäböj 3 x 10 stTåhävningar ett ben 3 x 10 st (per ben)Skridskohopp 3 x 10 st (per ben)Rygglyft 3 x 10 stDjupa upphopp 3 x 10 stPlankan 3 x 60 sekunderStretch ca 10 minuter | **Pass 2 – styrka och intervaller (hög intensitet)**Uppvärmning ca 15 minuter (inklusive töjning) Armhävningar 3 x 15 stSitups 3 x 15 stLånga jämfotahopp framåt 3 x 10 stBurpees 3 x 15 stLöpintervaller 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 minuterStretch ca 10 minuter |

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