



**IFK Björkö**  
Välkommen till den  
gröna föreningen



**EGENTRÄNING IFK Björkö P00**  
Sommar 2013



**IFK**  
**BJÖRKÖ**

## Att tänka på:

- Ju mer tid du lägger ned på egen träning, ju större chans har du att utveckla din teknik.
- Titta mycket på internationell fotboll.
- Hitta din förebild bland duktiga Fotbollsspelare
- Försök härma en duktig teknisk Fotbollsspelare
- Tävla mot dig själv – slå nytt "pers"
- Tävla mot en kompis.
- Träna en stund varje dag.



Egenträningen gäller även föräldrarna. Vilken möjlighet att få springa, jogga och kicka boll med era grabbar 😊 Då kommer även ni att vara i fin form efter sommaren 😊

Om vi håller igång kroppen kommer vi att vara laddade och i fin form till

## Egenträning Vecka 28, 29, 30, 31

### Att göra 3ggr vecka:

Springa/Jogga/gå 3km eller 30minuter

*Om du kickar boll med kompisar eller annan sport en bra stund är det minst lika bra eller till och med bättre 😊*

3x10 upphopp

3x10 armhävningar

3x20 sittups

### Att göra varje dag:

Hoppa studsatta eller annat motion 30min varje dag.

### Att göra varje dag:

Trixa 15min eller liknande

### Att göra varje dag:

**Bada, Sola och ha  
det gött 😊**

