

## Träningschema för F09 under fotbollsuppehållet sommar 2024

Den bästa träningen är spontanfotboll så träna gärna det så mycket ni kan. Stå gärna och skjut mot en vägg/plank/rebounder och träna mottagningar och pass.

- 2 ggr i veckan löppass (se förslag på löppass nedan)
- 2 ggr i veckan knäkontroll gärna i anslutning till löppass (se förslag på knäkontrollsövningar nedan)

### **Kondition**

**Löpning pass 1:** Spring 30 min i ett flåsig tempo. Börja lugnt och öka tempot efterhand. Stretcha efter löpningen och gör knäkontrollsövningar.

**Löpning pass 2:** Värm upp med en kort löprunda. Spring sedan 20 minuter intervaller. Du ska göra flera fartökningar under löpturen där matchliknande tempo uppnås. Exempel på intervallträningar ser ni längre ned. Stretcha efter löpningen och gör knäkontrollsövningar.

#### **exempel intervallträning 1:**

Märk upp en bana med fem punkter och spring idioten. Vila 1 minut. Repetera övningen 10 ggr.

#### **exempel på intervallträning 2:**

Hitta en lämplig sträcka som tar 30-60 sekunder att springa, t ex ett motionsspår (spring förbi två eljusstolpar, gå förbi en elljusstolpe och sen repetera.). Spring i hög eller mycket hög fart. Vila lika många sekunder som du springer, dvs 30-60 sekunder. Upprepa 10 ggr.

#### **exempel på intervallträning 3:**

spring 4 minuter i högt tempo - vila 1 minut  
spring 3 minuter i högt tempo- vila 1 minut  
spring 2 minuter i högt tempo - vila 1 minut  
spring 1 minut i högt tempo - vila 1 minut → kör denna två gånger.

### **Knäkontroll**

3 sets med 10 repetitioner av:

- knäböj/squats
- enbensknäböj
- utfallssteg 8/ben
- höftlyft
- skridskohopp i sidled - landa på en fot
- draken

### **Övrig styrka**

3 sets med 10 repetitioner av:

- Armhävningar
- Rygglyft
- Situps
- 3 sets med Planka i 30 sek

Om ni har något motstånd som vikt eller gummiband så använd gärna det, annars går det bra att göra rörelserna utan motstånd.