

## Träning under sommaruppehåll

Nu är sommaruppehållet strax här. Vi har tränat mycket under våren och det har utvecklat dig på många sätt. Du har bland annat förbättrat din kondition, snabbhet, styrka och bollkontroll. Det är viktigt att du fortsätter att träna under uppehållet så att du inte tappar det som du nu har tränat upp. Utför träningsprogrammet själv, tillsammans med dina kompisar eller varför inte utmana någon av dina föräldrar att träna tillsammans med dig!

På nästa sida hittar du ett schema där du ser hur ofta vi minst vill att du tränar. När du utfört ditt träningspass gör du ett kryss i rutan i schemat. Den som vill lämna in sitt träningsschema till oss ledare på den första träningen efter uppehållet och är då med i en utlottning av ett litet pris.

På sista sidan hittar du information om vilka övningar som ingår i knäkontroll, pulshöjande aktivitet och lek med boll.

**Lycka till och trevlig sommar!**



Namn: \_\_\_\_\_

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<ul style="list-style-type: none"> <li>När du utfört din aktivitet sätter du ett X i rutan intill aktiviteten.</li> <li>Om du utför aktiviteten en annan dag än det som står i schemat är det helt ok. Då kan du själv rita in en ruta och skriva vilken aktivitet du utfört.</li> <li>"Lek med boll" utför du minst 3 gånger/vecka men gärna lite varje dag.</li> </ul>			<b>4 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>5 juli</b> <input type="checkbox"/> Knäkontroll <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>6 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll <input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet	<b>7 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll
<b>8 juli</b> <input type="checkbox"/> Knäkontroll <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>9 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll <input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet	<b>10 juli</b> <input type="checkbox"/> Knäkontroll <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>11 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>12 juli</b> <input type="checkbox"/> Knäkontroll <input type="checkbox"/> Lek med boll	<b>13 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll <input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet	<b>14 juli</b> <input type="checkbox"/> Lek med boll

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>15 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>16 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> <li><input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet</li> </ul>	<b>17 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>18 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>19 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>20 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> <li><input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet</li> </ul>	<b>21 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>
<b>22 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>23 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> <li><input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet</li> </ul>	<b>24 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>25 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>26 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Knäkontroll</li> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>	<b>27 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> <li><input type="checkbox"/> Pulshöjande aktivitet</li> </ul>	<b>28 juli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lek med boll</li> </ul>

### **1. Lek med boll**

Lek med din fotboll helst lite varje dag men som minst 3 gånger/vecka. Här kan det vara skoj och bra att sätta upp lite egna mål som ska klaras av innan sommarlovet är slut. Exempelvis antal trixningar/kickar med boll, tid för att balansera bollen på en fot eller klara av en viss fint (översteg, två-fot etc). Det kan också handla om att öva på skott, nedtagning och passning.

**Mitt mål är att:** \_\_\_\_\_

Du kan ta med fotbollen till stranden, till stugan eller om du ska på semesterresa. Utmana dig själv med att lära dig något nytt eller utveckla dig och bli bättre på något du redan kan.

**Gör det du tycker är roligt och gör det ofta!**

### **2. Pulshöjande aktivitet**

Utför en aktivitet som höjer din puls. När du är klar med aktiviteten är målet att du är andfådd, svettig och rosig om kinderna.

Exempel på aktiviteter är: en löprunda (du kan varva med att springa och gå om du vill), promenera i uppförsbacke upp och ner, springa i sanden när du är på stranden, cykling, simma eller springa i poolen när du är och badar.

**Utför en pulshöjande aktivitet minst 2 gånger/vecka, i minst 20 minuter.**

## 2. Knäkontroll

- **Enbensknäböj** - 8 ggr per ben
- **Bäckenlyft** - 10 ggr
- **Knäböj på två ben** - 10 ggr
- **Utfallssteg** - 16 steg (8 st/ben)
- **Plankan (på knä eller tårna)** - 20 sekunder, två omgångar med kort vila emellan

Om du har glömt hur övningen går till och vad som är viktigt att tänka på för att utföra med övningen med rätt teknik så hittar du övningen på denna länk: [Knäkontroll \(sisuforlag.se\)](https://www.sisuforlag.se/knaekontroll) eller googla knäkontroll sisu. Där finns övningar beskrivna med text och video.

**Utför knäkontroll varannan dag eller 3 gånger/vecka.**