

Träningsprogram 2023 – Gnarp P13

Här kommer ett träningsprogram till alla spelare under juliuppehållet.

Vi tränare kan se under träningar och matcher att vi har ett stort engagemang, en bra lagkänsla och roligt på träningarna. På matcherna kan vi även se att vi håller jämna steg spelmässigt när vi möter lag som är i samma ålder som vårt lag. Matcherna på Hudic cup visade tydligt på detta.

För att fortsätta utveckla laget och säkerställa att vi är väl förberedda när serien startar igen i augusti är det viktigt att alla spelare i laget håller igång under juliuppehållet. Vi har haft en stark utveckling under våren och det är viktigt vi kan fortsätta denna utveckling när serien drar igång igen.

Det vi däremot också noterat på matcherna är att en del andra lag är lite mer konditionsstarka än vårt lag vilket gör att vi ibland kan tappa orken och fokus på slutet av matcherna. Allt eftersom säsongen gått har vi tränat upp oss vilket varit positivt. Det är likväl viktigt att vi inte tappar detta nu under uppehållet och därför är det jättebra om alla kan hålla igång träningen.

Vi har därför tagit fram ett träningsprogram för alla spelare under sommaruppehållet.

Programmet är anpassat så att du som spelar själv kan välja vilken nivå du tycker är lämplig för dig.

Målsättningen är att alla spelare genomför 14 träningstillfällen under uppehållet. Kryssa i om du gjort aktiviteten samt om du vill även på vilken nivå. Spelare som gjort minst 12 aktiviteter deltar i ett lotteri med fina priser.

Att också lira med fotbollen hemma eller åka till fotbollsplanen under uppehållet är också väldigt bra.

Träning denna ålder är väldigt positivt för den allmänna hälsan, hur det går i skolan och man får kompisar för livet. Den fysiska styrkan man bygger upp i tonåren har man med sig hela livet.

Det kan kännas ovant för en del med ett eget träningsprogram men det är väldigt nyttigt att själv kunna ta ansvar för sin träning och känna utvecklingen. Styrka och kondition tränar man ganska snabbt upp vid regelbunden träning.

Vi hoppas också att alla spelare får en härlig sommar!

En ambition är att kunna åka på Gotia Cup nästa år med laget, det vore en upplevelse!

Hälsningar Tränarna

Träningsprogrammet är på nästa sida

Spelarens namn: _____

Träningsprogram Gnarp P13 – Sommaren 2023

Tillfälle	Grund	Standard	Avancerad	Genomförd
Vecka 27: 3 – 9 juli				
Löpning	2 km / 20 min	3 km / 30 min	5 km / 40 min	
Löpning	2 km / 20 min 10 x 20 m sprint	3 km / 30 min 10 x 20 m sprint	5 km / 40 min 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep 10 x 20 m sprint	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep 10 x 20 m sprint	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 8 x 3 hantelcurl 7 min hopprep	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep	
Vecka 28: 10 – 16 juli				
Löpning	2 km / 20 min	3 km / 30 min	5 km / 40 min	
Löpning	2 km / 20 min 10 x 20 m sprint	3 km / 30 min 10 x 20 m sprint	5 km / 40 min 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep 10 x 20 m sprint	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep 10 x 20 m sprint	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep	
Vecka 29: 17 – 23 juli				
Löpning	2 km / 20 min	3 km / 30 min	5 km / 40 min	
Löpning	2 km / 20 min 10 x 20 m sprint	3 km / 30 min 10 x 20 m sprint	5 km / 40 min 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep 10 x 20 m sprint	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep 10 x 20 m sprint	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep	
Vecka 30: 24 – 30 juli				
Löpning	2 km / 20 min	3 km / 30 min	5 km / 40 min	
Löpning	2 km / 20 min 10 x 20 m sprint	3 km / 30 min 10 x 20 m sprint	5 km / 40 min 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep 10 x 20 m sprint	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep 10 x 20 m sprint	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep 10 x 20 m sprint	
Styrketräning	3 x 3 armhävningar 5 x 3 sittups 5 x 3 benböj 5 x 3 hantelcurl 5 min hopprep	5 x 3 armhävningar 10 x 3 sittups 10 x 3 benböj 10 x 3 hantelcurl 7 min hopprep	10 x 3 armhävningar 15 x 3 sittups 15 x 3 benböj 12 x 3 hantelcurl 10 min hopprep	