

Hallå tjejer! 😊

Vill önska er alla en riktigt skön sommar med mycket sol och bad! Ni är alla värda lite återhämtning efter en väl genomförd vårsäsong.

För att höstsäsongen ska bli extra rolig så kan det vara bra att slipa på formen en aning under semesterveckorna. Den absolut bästa träningen är genom spontanfotboll. Ett tips! Försök att alltid ha med bollen i packningen. ⚽ Finns alltid en liten yta där man kan leka med bollen och därmed få in moment som bollkontroll, dribblingar, tillslag, nedtagningar, nick etc. Lägg gärna lite extra fokus på tillslagsträning (dock ska ni vara uppvärmda! 😊)! Utöver denna spontanfotboll rekommenderar vi att ni följer nedan upplägg för att komma förberedda när vi återigen ses i början av augusti. 🗨️

Pass A, Pyramid intervaller

Antal tillfällen: 3st

Uppvärmning: Jogg i 5 min

Farten skall vara HÅRD. Hitta er nivå där målet är att ni ska kunna hålla samma fart i sista intervallen som ni höll i första.

Intervall: 500m / 400m / 200m / 100m / 100m / 200m / 400m / 500m

Vila mellan distanserna: 1min (gåvila) / 30 sek efter 100m distanserna (gåvila)

Nerjogg: 5 min

Pass B, Korta intervaller-sprint

Antal tillfällen 3st

Uppvärmning: Vår knäuppvärmning. **Viktigt att du blir ordentligt uppvärmd!**

3 x egen variant av snabba fötter (här får ni vara kreativa)

2x40m Sprint (Gåvila och skaka loss till där du startade)

4x30m Sprint (Gåvila och skaka loss till där du startade)

6x20m Sprint (Gåvila och skaka loss till där du startade)

Nerjogg: 5 min

Styrka

Antal tillfällen: Varannan dag

3 x 10st	Armhävningar
3 x 15st	Fällekniven
3 x 15st	Knäböj (Se till att knäna pekar rakt fram)
3x45 sek	Planka (En omgång planka innehåller fram/sida/sida)

OBS! Ni som är skadade/småskadade. Lägg extra fokus på att stärka just det du behöver stärka. Kanske har ni rehabövningar att utföra.

Utmaning 1 (Lars utmaning i Famer)!

Glöm inte bort Lars utmaning i Famer!

Utmaning 2 (trixning)

Försök att dubbla ditt trixrekord innan vi träffas i början av augusti! Om rekordet uppnås tidigt, varför inte dubbla det nya rekordet! 😊 Hur många gånger lyckas vi dubbla vårt rekord?

Trevlig sommar! 🌞 🏠 😎

Vi ses!

Hälsningar,

Pär, Ingemar, Jesper, Markus, Lars