**PERIOD 3 – Vecka 27** (*3/7-9/7*) - Rekreationsvecka

**Måndag**

**Kondition/Core** (Pulzon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Vitryssen i sandbacken

Coreträning 30 min

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

6 rep Snabbhet 60 m. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 7

**Onsdag**

**Kondition/Core** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller 400m x 4st, 2min vila mellan varje repetition

Intervaller 200m x 6st, 2min vila mellan varje repetition

Coreträning

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 3 Grön Medel 70-80%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 8

**PERIOD 4 – Vecka 28** (*10/7-16/7*) **– Sommarvecka, Individuell träning**

**Måndag**

**Kondition** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

90x45 8 st

60x30 8 st

30x30 8 st

Löpning 30 min (Pulszon 3 Grön Medel 70-80%)

**Tisdag**

**Snabbhet/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DAST x 5

Styrka 7

**Onsdag**

**Kondition** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller på fotbollsplan – Gå kortsida, full löpfart långsida. 10 varv

Core-träning 30 min (6-7 övningar)

**Torsdag**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulzon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

45-60 min löpning

**Fredag**

**Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram\* 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 8

***\* Helt okej att alternera hopprogrammet med häckar, boxar och stepbrädor. Gäller även för nästkommande veckor.***

**PERIOD 4 – Vecka 29** (*17/7-23/7*) – **Sommarvecka, Individuell träning**

**Måndag**

**Kondition** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Vitryssen\* i sandbacken (eller annan lämplig backe)

Löpning 30 min (Pulzon 3 Grön 70-80%)

**Tisdag**

**Snabbhet/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

6 rep Snabbhet 60 m i backe. Alternera mellan stående start, fallstart och flying. Maxfart gäller! (Tänk löputhållighet inför DANA-test)

Styrka 7

**Onsdag**

**Kondition/Core** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller 400m x 6st (arbetstid ca 70-90 sek), 2min vila mellan varje repetition.

Intervaller 200m x 8st (arbetstid ca 30 sek), 2min vila mellan varje repetition

Coreträning 30 min (6-7 övningar)

**Torsdag**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulzon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

45-60 min löpning

**Fredag**

**Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 8

***\* Vitryssen innebär: Maxlöpning upp och ner för sandbacken eller motsvarande backe (ca 50m). Sedan 10 burpees+10 armhävningar+ 10 fällkniv (1 set). Efterföljs enligt samma modell i nedstigande antal reps, dvs 10-9-8-7 etc ner till 0 set.***

**PERIOD 4 – Vecka 30** (*24/7-30/7*) – **Sommarvecka, Individuell träning – Rekreationsvecka**

**Måndag**

**Kondition** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

70/20 intervaller x 5

30/30 intervaller x 5

15/15 intervaller x 5

Löpning 30 min (Pulzon 3 Grön 70-80%)

**Tisdag**

**Snabbhet/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint 10, 20, 30m x 5st. Flying start. Maxfart gäller! (Tänk löputhållighet inför DANA-test)

Styrka 7

**Onsdag**

**Kondition/Core** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller på fotbollsplan – Gå kortsida, full löpfart långsida. 8 varv

Core-träning 30 min (6-7 övningar)

**Torsdag**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulzon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

45-60 min löpning

**Fredag**

**Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 8

**PERIOD 5 – Vecka 31** (3*1/7-6/8*) - **TESTVECKA**

**Måndag**

**Skills competition**

**Tisdag**

**Styrketest**

Frivändningar från mark

Markdrag i hexbar

Chins

Brutalbänk

Benböj

Armhävningar

Dips

**Onsdag**

**Hopptest**

**Konditionstest**

Stående längd (3 försök)

5-hopp (3 försök)

DANA 300 x 4

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 3 Grön Medel 70-80%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint 10, 20, 30m x 5st. Flying start.

Styrka 8