

Lycka till med träningen och
ha en bra sommar.

Vi ses igen den 6:e augusti.



Thomas



Sofia



Jonas



Johan

Träningsdagbok



IK Tun F07/08

Sommaren 2019

Tanken med träningsdagboken är att ni skall få hålla igång träningen även under sommaren. Då kommer vi starka och redo till matchspelet som drar igång direkt efter sommaruppehållet. Ni väljer naturligtvis själva hur mycket ni orkar träna, men vi vill att ni upprepar följande övningsprogram minst en gång per vecka. Ni behöver inte göra alla moment samtidigt, men det kan vara bra att kombinera styrkeövningarna med löpning eller cykling så att man är ordentligt varm.

För varje gång du genomför en övning så markerar du med ett streck i protokollet. I exemplet nedan så har man varit ute och cyklat 6 km 2 gånger ($6\text{km} \times 2 = 12\text{km} = 2\text{km} \times 6$) och sprungit 1 km 3 gånger.

2 km
cykling

1 km
springa/jogga

Kom ihåg att värma upp ordentligt innan du genomför din träning!

2 km
cykling

1 km
springa/jogga

5 repetitioner
styrka

10st armhävningar
10st situps
10st knäböj
10st burpees
30 sek plankan

30 minuter

spel med boll

(ex. skott, dribblingar,
passningar, teknik eller
match)
