

## Sommarträning Jönköpings IK damjunior samt Juniorallsvenskan

Träningsupplägg under vecka 26 – 32.

3 pass per vecka genomförs under eget ansvar, varje träningspass påbörjas med ordentligt uppvärmning.

Exempel:

Vecka 26, 28, 30, 32

måndag	pass 1
tisdag	vila
onsdag	pass 2
torsdag	individuell träning teknik, snabbhet eller styrka
fredag	vila
lördag	vila
söndag	pass 3

Vecka 27, 29, 31

måndag	pass 4
tisdag	vila
onsdag	pass 5
torsdag	individuell träning teknik, snabbhet eller styrka
fredag	vila
lördag	vila
söndag	pass 6

Träningsdagar kan bytas men tänk på återhämtning!

## Sommarträning Jönköpings IK damjunior samt Juniorallsvenskan Utespelare

### Pass 1

- Löpning 12 min. ca 2,5 kilometer
- Jogg 2 min, lågt tempo
- Löpning 15 min. ca 3 kilometer
- Benstyrka (välj 2 av de som står nedanför)
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

### Pass 2

- Löpning 15 minuter cirka 3 kilometer
- Fartlek: 15 sek löpning i högt tempo/ 30 sek joggning i lugnt tempo osv. i 15 min.
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Burpees 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage (välj 2 av de som står nedanför)
  - Fällkniven 20 x 4
  - Situps 20 x 4
  - Crunch raka/sneda 20 x 4
- Stretch

### Pass 3

- Löpning 40 minuter cirka 6 kilometer
- Benstyrka, (välj 2 av de som står nedanför)
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3
- Stretch

### Pass 4

- Löpning 15 min. cirka 3 kilometer
- Starter 10 meter x 15. Full fart
- Löpning 15 minuter cirka 3 kilometer
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Burpees 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage (välj 2 av de som står nedanför)
  - Fällkniven 20 x 4
  - Situps 20 x 4
  - Crunch raka/sneda 20 x 4
- Stretch

### Pass 5

- Löpning 18 min. ca 4 kilometer
- Jogg 5 min, lågt tempo
- Löpning 15 min. ca 3 kilometer
- Benstyrka, välj två av nedan
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3, varva in mellan benstyrkeövningarna
- Stretch

### Pass 6

- Löpning 25 minuter cirka 5 kilometer
- Löpning i backe, 50 m x 8, full fart...
- Löpning 10 minuter cirka 2 kilometer
- Stretch.

## Sommarträning Jönköpings IK damjunior samt Juniorallsvenskan

Målvakter, videoförklaring till övningarna finns på [www.dingoaliecamp.se](http://www.dingoaliecamp.se)

### Pass 1

- Löpning 12 min. ca 2,5 kilometer
- Jogg 2 min, lågt tempo
- Löpning 15 min. ca 3 kilometer
- Benstyrka (välj 2 av de som står nedanför)
  - Utfallssteg 20 x 3
  - Knäböj 20 x 3
  - Höftlyft 20 x 3
  - Tåhäv. 20 x 3
- Rygglyft 20 x 3

### Stretch

### Pass 2

- Löpning 15 minuter cirka 3 kilometer
- Målvaktsfys cirkel 1 4x
  - 30 sekunder armhävningar
  - 30 sekunder rygglyft
  - 30 sekunder benböj
  - 30 sekunder situps
  - 30 sekunder vila
- 2 minuters vila sen cirkel 2 4x
  - 30 sekunder höftlyft
  - 30 sekunder sneda situps
  - 30 sekunder bergsklättraren
  - 30 sekunder kålmaskar
  - 30 sekunder vila

### Stretch

### Pass 3

- Löpning 40 minuter
- Bålstyrka 4x
  - 30 sekunder per sida sidoplanka
  - 30 sekunder fällkniven
  - 30 sekunder pendelsitups
  - 30 sekunder armhävningar
  - 30 sekunders vila

### Stretch

### Pass 4

- Löpning 15 min. cirka 3 kilometer
- Starter 10 meter x 15. Full fart
- Löpning 15 minuter cirka 3 kilometer
- Hoppserie (horisontella hopp, välj 2 av nedan)
  - Burpees 10 x 3.
  - Längdhopp utan ansats 10 x 3.
  - Jämfotahopp över hinder 10 x 3.
  - Mångsteg 10 x 3.
  - Enbenshopp 10 x 3.
  - Borsowhopp 10 x 3.
- Mage (välj 2 av de som står nedanför)
  - Fällkniven 20 x 4
  - Situps 20 x 4
  - Crunch raka/sneda 20 x 4

### Stretch

### Pass 5

- Löpning 15 minuter uppvärmning
- Löpning "Norska intervaller" 4x4 minuter med 3 minuters vila mellan
- Bål
  - "vranjes" cirkeln, se video

### Stretch

### Pass 6

- Löpning 25 minuter cirka 5 kilometer
- Löpning i backe, 50 m x 8, full fart...
- Löpning 10 minuter cirka 2 kilometer
- Stretch.

## Löpträning för snabbhetsträning

Uppvärmning                      running box (halva=räkna varje steg) ca 10 min

Tripping                              30 meter

Jogga                                      30 meter

Tripping                              30 meter

Jogga                                      30 meter

Knälyft var tredje                      30 meter x2 (foten flexad, benet rakt upp)

Hälkick var tredje                      30 meter x2

Knälyft + hälkick                      30 meter x2 (var tredje)

Knälyft                                      20 meter x2 i olika tempo, jogga tillbaka

0 – 20m                              20 – 40m                              40 – 60m                              x3

Höga knän                              maxlöpning                              gå ned i fart

2 och 2                                      en springer, en bromsar (håll runt midjan)  
30meter x3 för varje person

Stege

Tripping                              2 steg i varje                                      x3

Hoppa                                      jämfota i en ruta sen utanför på sidan innan  
jämfota i nästa ruta                                      x3

Enbenshopp                              högerben och vänsterben                                      x3

Dragkedjan                                      x3

Löp                                      60 meter, höga knän i början                                      x2

Hoppstyrka

Vertikalhopp                              trippa, sen långa hopp på varje ben

Bolschovhopp                              (långa skridskohopp) rak kropp

Enbenshopp                              12 höger    12 vänster                              x2

Grodhopp                                      12 st                                      x2

Stretching