

# Träningsprogram Sommar

## Bibehålla fysisk status

**Syfte:** För att kunna återuppta träningen efter sommaruppehållet enligt säsongspaneringen.

Träningen ni behöver göra individuellt eller tillsammans handlar om löpning och stabilitetsövningar. Ni känner igen dem från fotbollsträningarna. För att ni ska veta vilken belastning ni ska ligga på har jag skrivit en siffra i parentes efter respektive övning. Siffran ingår i en skala mellan 1-10 där tio är jobbigast och 1 är lindrigast. När ni ligger på en 10 i belastning kommer ni känna mjölksyra och vara rejält trötta. En fördel är att bedriva löpningen i ett motionsspår eller i skogen. Det gör att ni kommer få ut mer av löpningen än om ni bara springer på väg.

Detta träningspass behöver ni göra minst två gånger/vecka.

**Uppvärmning:** 10 minuter löpning (5)

### **Aktiveringsövningar:**

**Höftaktivering:** Höftlyft 15 st. samt 5 st. på höger respektive vänster ben med vilande ben hängande (6).

**Höftaktivering:** Benpendling 60 sekunder Framåt/Bakåt, Höger/Vänster på respektive ben (5)

**Bålstabilitet:** Plankan med diagonallyft 60 sekunder (6)

**Bålstabilitet:** Sidoplanka med benlyft 30 sekunder på respektive sida (6)

**Benstyrka:** 5 utfallssteg framåt, åt sidan och bakåt på respektive ben. (6)

**Benstyrka:** Draken, 5 st på respektive ben (7)

**Bibehålla uthållighet:** Löpning 20 minuter (7)

### **Explosivitetsträning:**

**Grodhopp:** 3X10 st. gåvila mellan varje intervall (7) Dynamiska utfallssteg: 3X20 sekunder, 20 sekunders vila mellan varje intervall (8)

**Burpeeshopp:** 3X10 st. (8)

**Nedvarvning:** Löpning 5 minuter (4)

Total träningstid 55-60 minuter.

**Lycka till!**