**KIF- Sommarträning för U-trupperna**

Jag rekommenderar att genomföra träning varannan dag med detta träningsupplägget.

Förslagsvis att genomföra det såhär under en vecka:

Måndag - Pass 1

Tisdag - Ledigt

Onsdag - Pass 2

Torsdag - Ledigt

Fredag - Pass 3

Lördag - Ledigt

Söndag - Ledigt

Vill ni köra upplägget mer än en vecka fortsätter börjar ni bara om veckan likadant igen. Det kommer bli en naturlig progression för spelarna då de kommer kunna hålla ett högre tempo i övningarna.

**Pass 1: Fokus på längre intervaller och styrka.**

Uppvärmning:

Jogga igång ca 5 minuter innan du själv väljer ut fem övningar för att förbereda dig själv. Övningarna kan innebära rörlighet, aktivering, styrka eller någon annan förberedelseträning du väljer ut minst FEM du känner att du behöver göra för att bli varm och förberedd.

Del 1: Medellånga intervaller

Sprinta från ena straffområdet till andra straffområdet.

Jogga därefter ner till kortlinjen innan du vänder och joggar upp till straffområdet då en ny sprint börjar.

Sprinta på ca 85-90% procent av max.

Jogga lugnt tempo, tänk ungefär 30%.

Upprepa detta ÅTTA gånger.

Vila sedan 2-3 minuter.

Upprepa ÅTTA gång till.

VILA NÅGRA MINUTER MELLAN DEL 1 OCH DEL 2.

Del 2: Långa intervaller

Sprint 200 meter (över hela planen och tillbaka om ni är på en fotbollsplan).

Jogga därefter 100 meter lugnt tempo (över hela planen).

Sprinta på ca 70% procent av max.

Jogga lugnt tempo, ungefär 30%.

Upprepa detta TRE gånger.

Vila sedan 2 minuter.

Upprepa TRE gånger till.

Del 3: Styrka

Övning 1: Nordic Hamstring curl: 6-10 reps, vila minst 90 sekunder, utför 3 set.

[https://youtu.be/Ps1JPj7j-Q8](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPs1JPj7j-Q8%3Ffbclid%3DIwAR3XzenW0Pj0wSbkZSyeOK-ddzZCkalVWPe5vI5lc13dDs_O2HeqP8R1bzo&h=AT1cR5JdgK-agD4RDwplVFrOpfEF1mz9fO2y3FfHeb-ZRZD0hfgyZYyCMSXlDBLd_AKkmNV3QwkXuLH9prscBy_RiG7xUdX9dNQbZhWOMtxthmyjyVJv1VFZ91Yo7mTqJYONObTKlg&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Övning 2: Copenhagen excercise: 8-10 reps per sida, vila minst 90 sekunder, utför 3 set.

CE isometrisk+dynamisk (i rörelse): [https://youtu.be/6D28dcjCVic](https://youtu.be/6D28dcjCVic?fbclid=IwAR3QAYfE0AK3Zw176Weo5ZH5Hql-SlqR0Uy_2WFqX-NNTxdq0VGnPU8s1qE)

Försök hitta ett ställe där du kan sätta fast fötterna eller lägga upp dem där du tränar.

Övning 3: Armhävningar: Utför 12-20 reps, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

Övning 4: Masken: 8-10 reps, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

**Pass 2: Fokus på explosivitet, inbromsning och korta intervaller.**

UPPVÄRMNING:

Jogga igång ca 5 minuter innan du själv väljer ut fem övningar för att förbereda dig själv. Övningarna kan innebära rörlighet, aktivering, styrka eller någon annan förberedelseträning du väljer ut minst FEM du känner att du behöver göra för att bli varm och förberedd.

VAR NOGA MED UPPVÄRMNINGEN SÅ ATT DU ÄR ORDENTLIGT VARM INNAN DU BÖRJAR DÅ DET ÄR EXPLOSIVA MOMENT.

VIKTIGT: Utför alla delar med 100% för att det ska ge resultat när det är explosiva moment och övningar som pågår under kort tid.

Del 1: Hopp

Övningarna är filmade inomhus men går utmärkt att göra utomhus.

Övning 1:

Broad jump: Utför 6-8 hopp, vila sedan minst 90 sekunder. Utför 3 set.

Video: Broad Jumps: [https://youtu.be/4Wi0-Y2Pa7Y](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4Wi0-Y2Pa7Y%3Ffbclid%3DIwAR3a9r7nCkwwagnptZ8ELX9ZB0rcj7Gx89BIBdUTNADE-YosTjnFFhoSoS8&h=AT1enoMguzwjIyWLzYgRvJxQ582rKNUXFzVlfS7l8STlOFzlbStumi8fusAdaBBfUFpQ9nKr1ts4tZXkaSiRnYVJiKpyzMPZAZKi5yPtxqjErzzwfuCgHVXdLeFFRK__kxveMcIhKw&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Övning 2:

Sidledsshopp på 1 ben, Utför 6 hopp på varje ben, vila sedan minst 90 sekunder. Utför 3 set.

Video: Sidledsshopp på 1 ben: [https://youtu.be/HVj0SfLKrWU](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FHVj0SfLKrWU%3Ffbclid%3DIwAR3QzlDdMhCnF9RQSOqnM6L66wk1reE-aT6xi58wn-6aBoo7P2HcFVCPQEE&h=AT2DI4f3w4WlYybQsrZjLAc6RhkoZhWLDMGR5TMTaQkCZuTkoxl_VknwSVqG8FspIeGdXPfy6fhzhZqEiFiDHETqXUoyf7NDBGZf1Jdt3bH8Nc2z3rOHYymVEkeDVog7DF6X3_hj0g&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Del 2:

Övning 1: Explosiv sprint med inbromsning, utför 1 varv vila 30-60 sekunder. Utför 2 set.

Video: Explosiv sprint med inbromsning: [https://youtu.be/u9i\_wzCAuWI](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fu9i_wzCAuWI%3Ffbclid%3DIwAR1KW0iW7CMFqG2NJdi8J8uvL5HRY_apa998ZLc7qKifkVYClcCB9y-zF80&h=AT3pR6nfc8ujGAunZbwEN3CW4HabTrl9PKYy36CqQ5b-hodK2sM9uY5B3j9CnPM1ANSjOjdSddbP4Jx5fLQYASOU22DpFC6xToaQKQEPiP24L8ybTm-qiM8QqcKGnCxBrsbV0eFZMg&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Övning 2: Explosiv sidleds-shuffle med inbromsning, utför 1 varv vila 30-60 sekunder. Utför 2 set per sida.

Video: Explosiv sidleds-shuffle med inbromsning: [https://youtu.be/cZcKd-dCNxM](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FcZcKd-dCNxM%3Ffbclid%3DIwAR2dXXsQso2jlEPxLt-eIXI6gFVLQ-IAmKXh76TI2hrGgKGyUnKj6icmIBg&h=AT2ED9UQcKiYiNQq_yDEkW9cCT_-OJdCz-gK5geJBvfT3G-9hrMUgde6vwrovD2ZZnKoekJuxOggqW8VCoBaxR_6q41ESe1TZE00ssHG8kkQ6S8MbvrPIp9lF64eVCD6o1Tv7RE-MQ&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Övning 3: Sprint 20 meter, utför 6 sprinter med 20-30 sekunders vila mellan varje. Utför 1 set.

Sprint 20 meter: [https://youtu.be/Gl20izGPvdw](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FGl20izGPvdw%3Ffbclid%3DIwAR2dXXsQso2jlEPxLt-eIXI6gFVLQ-IAmKXh76TI2hrGgKGyUnKj6icmIBg&h=AT29BphHhjtTZEbh4TevcznKkh8AocshOHIYllsEwUDBjKKMPJH3t9SH2P7Jj2k5o-I0O2XKEhU7ZM3mV9OYN2NSnEAWf4lQCJRHgTEXREldn9sT9WA_fOKkKCsvMZiVlwa0_aVeHw&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3jGT_Z_LVQbFm6ISaY44Yx1-AX55bO-8QsFhqLDcac4unCp-9k51kj1vp3huHVWLD3YjjKhTWPI7Wqr8ALarjmdRQvhAOp6xGyI7mgOcmVfZbNWye0aEq4iq3rKXRqNnNT4WeIbvPniqFfqb3IFUfau7NzSTI6VwtzJCYuAR9xz-GHCzqNv1ySiI-4UHAqdmd0a3hNGBt9hxaHZ5s)

Del 3: Korta intervaller

Sprint ca 50 meter(över halva planen om ni är på en fotbollsplan).

Jogga därefter ca 50 meter lugnt tempo (halva planen).

Beskrivning:

Sprinta på ca 90-95% av max.

Jogga lugnt tempo, tänk ungefär 30%.

Upprepa detta SEX gånger.

Vila 2 minuter.

Upprepa SEX gånger till. (totalt blir det alltså 12 sprinter.

**PASS 3. Fokus på styrka korta sprinter och medellånga intervaller.**

Uppvärmning:

Jogga igång ca 5 minuter innan du själv väljer ut fem övningar för att förbereda dig själv. Övningarna kan innebära rörlighet, aktivering, styrka eller någon annan förberedelseträning du väljer ut minst FEM du känner att du behöver göra för att bli varm och förberedd.

Del 1: Styrkeövningar

Övning 1: Utfallssteg framåt: 10-12 reps per ben, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

Video: Utfallssteg framåt: [https://youtu.be/U3loxrqZt2M](https://youtu.be/U3loxrqZt2M?fbclid=IwAR2pmMFtwhyTO1fwADFJJ2Rq3qtANoITUh37YbUmTMaUm5mWw0LOfCKLz9Q)

Övning 2: Utfallssteg åt sidan: 8-10 reps per ben, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

Video: Utfallssteg åt sidan:<https://youtu.be/1G18xFLbbAQ>

Övning 3: Plankan, sida med rotation: Utför 6 reps per sida, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

Video: Plankan, sida med rotation: <https://youtu.be/jNBchMJdRPw>

Övning 4: Fällkniven ett ben: 8-12 reps per ben, vila minst 60 sekunder mellan varje set. Utför 3 set.

Video: Fällkniven, ett ben: <https://youtu.be/2D0etlogb7Y>

Del 2: Sprint-övningar

Övning 1: Sprint rakt, sprint sidled. Utför 3 sprinter med 60 sekunder vila emellan. Byt sedan sida och utför 3 sprinter med 60 sekunder vila emellan igen.

Video: Sprint rakt, sprint sidled: [https://youtu.be/A3nBuhyOGQ8](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FA3nBuhyOGQ8%3Ffbclid%3DIwAR0VEnC-MUO2dEvT_4EZAg8UtltISck2BStSuLWoyLvbIMnZQB_DvgEbLMw&h=AT2uqsNKSQL_q7qMbcbQ4YRzztG1IsG8h1Lg6Kf5cx4mpWjfoX0W-rWRMgRcac0hv_d7uSODc5zP4Qm5TUjvkx15T78st3CVIoFBAu8rU9tD3IJzq8pWnLRuHDMfF5ha_69dKanyeg&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3ZQhNjgrP9Pe3j2SeHHbVFpdiaUDP-a7bIwt9REL8VYqGg8ISKEvHjjmooHPCyXWgH8Ckm84z11U2S6OFm3PdafT7k8nl9Nyaln95cIs3yjmnq-wVvNtMvGal_cmxyR20RFvxr20jt5uQCM84wHLMWrN9mEjg3Iu1GH3K2zHcKrTv4ipfqjKrZ1umVuHjxmimm9HxeozEX5crPREs)

Övning 2: Sidled till diagonal sprint. Utför 5 sprinter med en start från varannan sida. Vila 90 sekunder. Utför 5 sprinter till.

Video: Sidled till diagonal sprint: [https://youtu.be/tcVQMBkAbuc](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FtcVQMBkAbuc%3Ffbclid%3DIwAR2glabPoJKTkLHsnufJqiKvc06wnC5WiOQP8nnnJMoUt0qvmD59hnTMINU&h=AT130ziWrpTJPqrGFKDunL6aSZAJeBIisPal3_BnSRybGA3yYHKygcdYk3frFEC_NdukcWxyMtVhBMrOb0WcU9Gli9yYBx2m3PLJ8PexOkgt_Am3e9b5BtbhDMKZXWdgcbyh-GrGTA&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT3ZQhNjgrP9Pe3j2SeHHbVFpdiaUDP-a7bIwt9REL8VYqGg8ISKEvHjjmooHPCyXWgH8Ckm84z11U2S6OFm3PdafT7k8nl9Nyaln95cIs3yjmnq-wVvNtMvGal_cmxyR20RFvxr20jt5uQCM84wHLMWrN9mEjg3Iu1GH3K2zHcKrTv4ipfqjKrZ1umVuHjxmimm9HxeozEX5crPREs)

Övning 3: Upprepade löpningar med 180 graders vändning: Utför 1 runda, vila 60 sekunder innan nästa runda. Utför 3 set.

Video: Upprepade löpningar med 180 graders vändning: [https://youtu.be/lIzNOuuvuek](https://youtu.be/lIzNOuuvuek?fbclid=IwAR0egGfQ9V7MYlYei5B5UuAcsBH72U00XyLE65QKCCeJMff7hi7a2B29-3Q)

Del 3: Medel-långa intervaller

Sprinta på 80 % under 30 sekunder.

Jogga långsamt ca 30% i 30 sekunder.

Upprepa 5 gånger.

Vila sedan 2 minuter.

Upprepa 5 gånger till.

Totalt blir det alltså 10 minuter hård löpning.