# Sommarträning 2024

Sommarträningen är nödvändig och viktig för att bibehålla och/eller förbättra din kondition och styrka inför höstsäsongen. Fotbollen blir mycket roligare om du känner att du orkar mer och är starkare än motståndarna och ännu bättre när hela laget orkar mer och är starkare än motståndarlaget 😊

**Att göra**

Träna minst **2 gånger i veckan** där du varvar eller kombinerar kondition och styrka samt din individuella utmaning. Träningspasset bör vara **minst 45 min** och du ska vara trött efter ditt träningspass.

Använd träningskalendern och skriv ner **NÄR** du tränade, **VAD** du tränade och hur **LÄNGE**. Beskriv din känsla efter träningen. Den lämnar du till oss tränare den 29/7.

Här är din **individuella utmaning** att träna på under sommaren,

Träna gärna tillsammans! Bestäm träff med några kompisar och peppa varandra.

Träningsupplägg,

* Uppvärmning & rörlighet
* Kondition och/eller styrka
* Individuell utmaning
* Stretch

På Laget.se finns tips och förslag på vad och hur du kan träna,

* Konditionsträning
* Styrketräning
* Stretch/rörlighet

Njut av sommaren och bygg upp inför höstsäsongen!

Hälsningar

Susanne, Karin, Therese & Björn

## Träningskalender sommaren 2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Dag** | **Aktivitet** | **Tid** | **Känsla/upplevelse** |
| 27 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |