**Sommarfys**

Under det stundande sommaruppehållet förväntas spelarna att bedriva fysiskt utmanande träning. Detta i syfte att stå på en starkare grund när vi börjar med organiserade träningar igen och framförallt att vi ska behöva lägga så lite tid som möjligt på det när vi har plantid.

Se detta som ett utmärkt tillfälle att träffa era fotbollspolare under sommaren och genomför detta tillsammans.

**Måndag -** vila

**Tisdag -** 20 armhävningar - 1 möller - 20 squat jumps - 1 möller -

30 utfallshopp - 1 möller. X3 vila 2 min mellan varje set.

De som står är 1 set. Ni vilar alltså först efter att ni har genomfört de som står.

Borgskala: 17

**Onsdag -** [**20 Minute Core Workout For Football Players | Strength & Conditioning Training To Build Stronger Abs (youtube.com)**](https://www.youtube.com/watch?v=K1jfzAod62c)

Ni gör som han gör på videon.

Borgskala: 15

**Torsdag -** Vila.

**Fredag -** Lugn jogg minst 60 min, gärna längre.

Under hela joggen ska du klara av att prata utan att behöva kippa efter luft.

Borgskala 12

**Lördag -** [**Pro Footballer's Full Deep Stretch and Yoga Routine | 30 Minute Yoga for Soccer Players (youtube.com)**](https://www.youtube.com/watch?v=SlCu4mLtxqY)

Ni gör som han på videon.

Borgskala: 10

**Söndag -** Vila.

Som tidigare, ni lurar bara er själva om ni inte utför detta, de kommer att synas och de kommer att påverka eran speltid.