

Träningsprogram Kinna IF P07 Sommaren 2018

Gärna 2 gånger per vecka v27-31



Löpning

Spring gärna 2,5 km eller i minst 15min och gör fem ruscher/intervaller, exempelvis uppför en backe.



Cirkelträning 3 varv

1. 5st Grodhopp
2. 5st Burpee/Armhävning med hopp
3. 10st Situp
4. 5st Armhävning och sträck upp armen
5. 5st Utfall på varje ben



Övningarna görs som en cirkelträning. När man har gjort alla övningarna börjar man om och gör alla övningar tre varv. För instruktioner titta på följande filmklipp:

https://www.youtube.com/watch?v=2_83HfpOncY

Eller sök: 15 MED PAOLO – Medelpass

Målsättning

Vi blir vad vi gör. Svårare än så är det inte! Att bli det man vill handlar inte om ett stort beslut utan massor av små beslut som man måste ta varje dag. Är din målsättning att bli en bra fotbollsspelare träna då fotboll varje dag. Vill du ha andra resultat så ta andra beslut för dagens val är dom resultat du får imorgon. Så sluta ät godis och drick läsk och se till att äta bra, rör på dej och fokusera på din målsättning. Här nedan gör du ett kryss dom gånger som du genomfört någon form av träning, gärna **två gånger per vecka**. Träningsprogramet lämnas sedan till en av tränarna vid första träningstillfället efter uppehållet.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
28	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
29	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
30	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
31	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Namn: _____

Mycket bra tips på rörlighetsträning hittar du här:

<https://www.youtube.com/watch?v=BKhd45bGSj0>

Eller sök: Fråga Paolo - Rörlighet