

Fysträning KIF P08 sommaren 2021

Uthållighet 2 ggr/vecka (med laget eller hemma själv)

Löppass

- Jogga 5 min
- Sprint 8-10 st, 3-5 sekunder lång löpning, 30-50 sekunders vila (10 x så lång tid som sprinten). Maximal sprint!
- "Aktiv vila" 3-5 min (trixa, gör finter, passa, jogga)
- Intervall-löpning: Spring 4 st löpningar á 45-60 sekunder, vila 2 min mellan varje (under vilan lattja lite med boll eller gå runt lite). Håll ett jämnt och högt tempo!
- "Aktiv vila" 3-5 min (trixa, gör finter, passa, jogga)
- Intervalllöpning: Spring 8 st löpningar á 20 sek, vila 10 sek mellan varje (gå). Hög fart, nästan 100%!
- Nedvarvning 5 min (jogga lugnt)

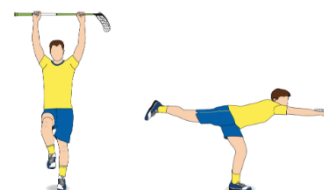
Övrig uthållighetsträning (Ok att byta ut ett löppass mot ett av följande pass eller så kör man dessa utöver de båda löppassen)

1. Smålagsspel (Fotboll) tillsammans med några kompisar, 60 min (gärna mer). (Hyfsat högt tempo...)
2. Tennis/badminton/padel/squash, 60 min. (Svetten skall rinna...)
3. Cykla 20-30 min + Hopprep 10 min + Burpees 2 x 15 st (vila 30-60 sekunder mellan). (Tryck på ordentligt i cyklingen...)

Styrka 3-5 ggr/vecka (hemma)

Bål/överkropp

- Planka 2 x 45-60 sek, 30-45 sek vila (var noga med att inte svanka utan ha rak rygg).
- Sit-ups 2 x 20-30 st, 30-45 sek vila.
- Ryggresning, 2 x 10-20 st åt varje håll (långsamt och kontrollerat)
- Armhävningar 2 x 10-20 st, 30-45 sekunders vila emellan.
- Draken, 2 x 5 st per ben. Stå på ett ben och fäll kroppen långsamt framåt samtidigt som andra benet pekar rakt bakåt. Tillbaka långsamt med god balans och god kontroll



Bollkontroll dagligen (minst) 15 minuter

- Trixa
- Passa boll mot en vägg/returnät eller kompis/förälder och ta emot den. Fokus på mottagning och passning!
- Öva finter hemma eller på gården
- Lägg upp en bana med konor/stenar eller liknande ute på gården eller annan lämplig yta och dribbla med boll

Bestäm gärna träff med kompisar och kör löppassen tillsammans eller för att spela lite fotboll!

(Fortsätt gärna bjud in och häng på via chatten på WhatsApp)