

## **Julträning 2020 P07**

### **Uthållighet**

1-2 ggr/vecka

Exempel: Tennis/badminton/padel/cykel 60 min/crosstrainer 30 min/ hopprep 10-15 min.

Löpning gärna fartlek/intervall 40 min.

### **Styrka**

1-2 ggr/vecka

*Bål (rygg, mage)*

Planka 3 x 60 sek, 30 sek vila (var noga med att inte svanka utan ha rak rygg)

Sit-ups 3 x 15, 30 sek vila (armarna överhuvudet intill öronen, benen i 90 grader)

Armhävningar 3 x 15, 30-45 sekunders vila emellan

Burpies 3 x 15, 30 sek vila emellan

*Ben*

Utfallssteg 3 x 15 rep, med eller utan vikt.

Utfallssteg sida 3 x 15 rep, med eller utan vikt.

Benböj med upphopp 3 x 10

Jägarvila mot vägg 1 min x 4

Rygglyft med ett ben 3 x 10 (Ligg på rygg och sätt i ena foten i marken och lyft rygg med ena foten i luften)

*Stretching (rörlighetsträning) Valfritt*

Bra hjälpmedel hemma: Elastiska band, pilatesboll, lättare hantlar.

### **Bollkontroll**

2-3 ggr/vecka

Teknikbana – Lägg ut ett antal koner eller typ strumpor och kör runt boll med insida, utsida, sula mm.

Första touchen – Slå boll mot vägg och öva mottagning med insida, utsida. Ta emot med ena, slå tillbaka mot vägg med andra.

Slå studsande boll mot vägg – slå tillbaka direkt på en studs. Räkna antalet gånger innan tappad boll.

Avslut – Skott mot mål med höger, vänster. Vrist, breddside. Testa med och utan skruv.

Trixa – klara så många som möjligt. Testa jordenrunt eller fånga bollen på nacken.

### **Spontanfotboll**

Hur mycket ni vill.

