

# Sommarträning KIF P07 2021

## Uthållighet, 1 gång/vecka

Löpning, 40 min.

Andra alternativ till löpning: Tennis/badminton/padel/cykel 60 min/crosstrainer 30 min/ hopprep 15 min.

Ni som känner att ni behöver jobba extra med **konditionen** kan komplettera med **ett intervallpass 1gång/veckan** som kan se ut så här:

Uppvärmningsjogga 10-15 min och stretcha.

Spring 35-40 sekunder i högt tempo (ca 80% av max tempo), vila 30 sek,

spring 35-40 sek, vila 30 sek,

spring 35-40 sek.



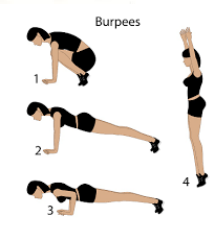


Efter dessa tre löpningar vilar ni 2,5 minut. Detta ska upprepas 3 gånger vilket

betyder att ni har sprungit nio löpningar när ni är klara. Tänk på att dessa löpningar ska vara i högt tempo och att ni ska sikta på att hålla samma tempo i alla nio löpningarna.

## Styrkepass 1, 1 gång/vecka.





Värm upp minst 10 min innan varje styrkepass och stretcha.

Ni som känner att ni behöver jobba extra med **styrka** kan slå ihop styrkepass 1 & 2 vid ett tillfälle och köra det 2-3 gånger i veckan.

Övning	Repetitioner	Bild
Draken (stå på ett ben, armarna utåt, fall framåt med överkroppen)	3 x 10	
Planka (var noga med att inte svanka utan ha rak rygg)	3 x 60 sek, 30 sek vila	
Burpies	3 x 15, 30 sek vila emellan	
Utfallssteg	3 x 15, med eller utan vikt.	
Utfallssteg sida	3 x 15, med eller utan vikt.	
Stretching	(rörlighetsträning)	

## Styrkepass 2, 1 gång/vecka

Värm upp minst 10 min innan varje styrkepass och stretcha.

Övning	Repetitioner	Bild
Sit-ups (armarna överhuvudet intill öronen, benen i 90 grader)	3 x 15, 30 sek vila	
Benböj med upphopp	3 x 10	
Jägarvila mot vägg	1 min x 4	
Rygglyft med ett ben (Ligg på rygg och sätt i ena foten i marken och lyft rygg med ena foten i luften)	3 x 10 per ben	
Stretching	(rörlighetsträning)	

## Bollkontroll, 1-2 gånger/vecka (om vädret tillåter)

Extra viktigt för er som känner att ni behöver förbättra tekniken med boll.

Värm upp minst 10 min innan varje pass och stretcha.

Övning
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, bredsida. Testa med och utan skruv.
Trixa – klara så många som möjligt. Testa jorden runt eller fånga bollen på nacken.