

Hej alla och tack för en härlig vårsäsong!

Nu tar vi alla en behövlig vila med sommarlov och semester och allt vad det innebär 😊

Under sommaren är det ändå viktigt att hålla igång kondition och styrka och framförallt i den åldern ni befinner er. Vi skickar därför ut ett sommarträningsschema att göra mellan sol, bad och glassar;)

Syftet är att bibehålla kondition och styrka och stå redo för lite tuffare träning och fys som väntar efter sommaren.

Programmet innebär 3 pass per vecka. Fokus på kondition, styrka och snabbhet. Gå gärna ihop och kör programmet tillsammans med lagkamrater/syskon/föräldrar. Det är bara du själv som avgör hur du står rustad inför höstsäsongen!

Förslag på upplägg:

Dag 1: Löpträning 40 min
Dag 2: Vila
Dag 3: Styrketräning 20 min
Dag 4: Vila
Dag 5: Snabbhetsträning 40 min
Dag 6: Vila
Dag 7: Vila

Löpträning

Kör vi för att bibehålla och förbättra den kondition som du byggt upp under för- och vårsäsong.

Hur?

Spring i totalt ca 40 min. Börja lite lugnare, gå och jogga sakta i 5 minuter för att sedan - ligga på ca 75-80% av max. Under löppasset kör 5 st tempoökningar och sänkning under ca 30 s, dvs sakta jogging upp till max löpning för sedan sakta ner igen. Avsluta dina 40 min med långsam nedjogging i 5 min.

Avsluta med vårt rörlighetsprogram vi kört under våren.

Styrketräning:

För att du blir starkare, snabbare och kan vinna du mer närkamper. Samtidigt minskar du din skaderisk.

Hur?

Lugnt tempo med fokus på att utföra övningen på rätt sätt. Passet tar 20 min ca.

Genomför alla övningar i en följd 1-8, arbeta 20s, vila 10s. Sök upp spellista tabata songs på Spotify och kör programmet tre varv (3 valfria låtar).

1. 20 st armhävningar.
2. 20 st situps
3. 15 st burpees

4. 20 st höftlyft (ligg på rygg med fötterna i golvet och lyft rumpan)
5. 20 st utfallssteg höger
6. 20 st utfallssteg vänster
7. Plankan
8. Mountain climber

Avsluta med rörlighetsprogrammet vi kört under våren.

Snabbhetsträning/backträning

För att explosiv träning gör att du blir snabbare.

Hur?

1. Värm upp med lätt jogging i 10 min.
2. Hitta sedan en svagt lutande backe som är ca 40-50 m. Du ska springa i max tempo uppför och sedan långsamt gå tillbaka ner, upprepa 5 ggr. Därefter vila 3 min. Upprepa löpningar i backe totalt 3 omgångar (när du är klar har du gjort 15 ggr uppför backen).

Tänk på att jobba högt med knäna, luta dig framåt

3. Gå och varva ned 5 min/ kör därefter rörlighetsprogrammet vi kört under våren.

Glöm inte att ta med er en boll var ni än åker i sommar så kan ni även spetsa till tekniken!

Ha ett härligt sommarlov så ses vi i augusti:)

Christian, Katarina och Simone