

Egen träning under uppehållet för NIF P02

Syfte: Bibehålla sin grundkondition.

2 ggr i veckan under uppehållet. Förslag Tis & Tors.

Gör gärna övningar tillsammans med någon kompis så blir det roligare

### **Uppvärmning:**

5 min Lätt jogg

5 min Jonglering med boll.

### **Styrka:**

3x15 st Armhäv

3x20 st Situp

3x20 st Enbens knäböj (tänk på att knäskålen ej skall gå över tåspetsen) 20 st hö & 20 st vä

### **Kondition**

Termer som används i programmet:

**Rask gång:** friskt gångtempo , gärna med armsving

**Löpning i lugnt tempo:** tempot är inte snabbare än att du kan samtidigt hålla ett samtal

**Löpning i högt tempo:** du pressar dig mycket och kippar efter andan.

### **5 min Löpning i lugnt tempo**

Vecka 1

15 sekunder löp i högt tempo

45 sekunder raskgång

Upprepa de två sista 10 ggr

Vecka 2

15 sekunder löp i högt tempo

45 sekunder raskgång

Upprepa de två sista 15 ggr

Nerjogg 5 min löpning i lugnt tempo.

### **Skottträning**

30 skott med höger fot

30 skott med vänster fot

### **Passningsövning**

Står c:a 3-5 m ifrån en vägg och slå en bredsida mot väggen, ta emot med vänster fot och passa med höger fot växla sedan. Sätt bra fart på bollen och jobba på tårna så ni kommer nära alla bollar när ni tar emot. Ännu bättre är om du gör denna övning med någon annan istället för väggen.

Stretcha efter genomfört pass.

**Ett tips på slutet.** *Hoppas ni över sommarträningen så finns det risk att vi inte orkar spela matcherna när serien drar igång*

Lycka till

Anders