

Fysträning under semestern för Öjersjö IF F-06, F-07.

Efter en intensiv Gothia cup vecka är alla spelare värda en välbehövlig vila några dagar.

För att tjejerna ska underhålla och förbättra uthållighet och styrka under semestern rekommenderar vi att de börjar träna själva efter nedanstående program med start redan nästa vecka.

Träna gärna tillsammans med föräldrar, syskon och kompisar. Lämpligast terräng-/elljusspår i skogen där det är skugga och lite svalare.

Löp- och backträning:

- Träning: Stolplek 2,5 km ex Åstebo elljusspår. 6,4,2 stolpar vila 2 stolpar

Hur?

Spring 6 lyktstolpar ganska fort, vila gång 2 lyktstolpar, spring 4 lyktstolpar lite snabbare, vila gång 2 lyktstolpar, spring 2 lyktstolpar maxfart, vila 2 lyktstolpar. Starta om med 6 lyktstolpar igen osv tills ni sprungit hela 2,5 km rundan.

- Backträning med spänst- löpstyrka.

Hur?

Jogga 5-10 min till lämplig backe ex Åstebo elljusspår vid vattenreningsverket.

I backen:

Utfallsteg 2x20m

Skridskohopp 2x20m

Indianhopp 2x20m

Maxlöpning 4x20m

Jogg hem 5-10 min.

Tänk på kroppshållning ("dra upp er i håret", rak rygg i hoppen, stabila knän)

- Styrketräning utom-/inomhus. Gör följande övningar i följd utan vila:
10xBurpees
10xSitups
10xBurpees
10xSitups
10xUtfallssteg
10xHöftlyft (liggande på rygg med böjda ben. Lyft upp höften, håll kvar 3 sek, ner med rumpan och direkt upp igen)
10xUtfallssteg
10xHöftlyft

För att träningen ska ge bra effekt är det bra om tjejerna tränar 2 gånger/vecka eller mera.

Exempel på träningsvecka:

Tisdag: Stolplek 2,5 km. Styrketräning i samband med löpträningen

Fredag: Backträning. Styrketräning i samband med backträningen

Följer ni detta program kommer ni garanterat få bättre uthållighet och styrka på fotbollsplanen efter semestern. Det går även bra att köra styrketräningen separat någon annan dag.

"Det har jag aldrig provat så det klarar jag helt säkert"

Pippi Långstrump

Hör av er om ni undrar över något.

Med vänlig hälsning

Fredrik Johansson