

## Fysträning 2 Öjersjö F-06-07 191013

Träna gärna tillsammans med föräldrar eller kompisar.

Löp- och backträningen går, precis som tidigare, bra att genomföra i Åstebo elljusspår där det är kuperat. Det går givetvis bra att springa var som helst.

Försök att genomföra minst ett löp- eller backpass/vecka när vi har ordinarie fotbollsträning. Under lov och uppehåll med fotbollen kan ni genomföra 2 pass eller flera.

Tänk på att ha en bra kroppshållning vid både löp- och styrkeövningarna. Dvs sträck på kropparna, löp på främre delen av foten, håll en rak rygg utan svank.

Efter intervallerna, när pulsen gått ner, kan ni med fördel lägga in styrkeövningarna nedan. Backträningen är styrka i sig och efter dessa pass behövs inga styrkeövningar.

- **Intervaller i form av stolplek.**

**Spring 6 lyktstolpar ganska fort, vila gång 2 stolpar. Upprepa runt hela 2,5 km slingan eller ca 15 min sammanlagt. Öppna inte i för hårt tempo utan se till att orka springa alla intervaller. Jogga gärna ner några minuter i lugnt tempo efter.**

- **Backträning**

**Uppvärmning, jogg 5-10 min till backen vid reningsverket Åstebo elljusspår eller motsvarande backe.**

**Backlöpning 2 x 6 lyktstolpar snabbt tempo, vila sakta jogg tillbaka. 2 x 4 lyktstolpar lite snabbare, vila sakta jogg tillbaka. Spring 2 x 2 lyktstolpar maxfart vila sakta jogg tillbaka.**

**Avsluta med nedjogg lugnt tempo 5-10 min**

- **Styrketräning inne eller utomhus. Ingen vila mellan övningarna. Vilan blir att man byter muskelgrupper som arbetar. Varje övning upprepas 2 gånger**

**-15 situps (långsamt jämnt tempo upp och ner).**

**- 30 sek arm- och bensprattel. Ligg på mage och lyft diagonalt armar och ben i snabbt tempo. Endast mage och höft i kontakt med golvet.**

**-15 situps.**

**-30 sek arm- och bensprattel.**

**-Armhävningar 5-10 st. (rak rygg, håll upp svanken). Gör hellre färre med bra kroppshållning än många med sämre kroppshållning.**

**-10 st djupa hopp på stället. Håll rak rygg, titta framåt och nudda med fingrarna i marken innan kraftigt upphopp.**

**-Armhävningar 5-10 st.**

**-10 st djupa hopp.**

***“Jag vet ingenting om tur. Bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag”***

**Ingemar Stenmark**