



Fysträning vår och sommar 2024

För att vi ska vara förberedda inför säsongen 2024/2025 och undvika skador så vill vi ledare att spelarna tränar fysträning under sommaren i någon form. De flesta i laget spelar fotboll vilket är en jättebra träningsform där man tränar både kondition och snabbhet.

För spelare som inte spelar fotboll

Vi har satt ihop en planering inför vår och sommar som börjar v.19. Planeringen ligger i filen *Schema fys 2024*.

Varje vecka rekommenderar vi att man tränar tre träningstillfällen. Två träningstillfällen hemmafys på egen hand, eller med någon kompis/förälder. Ett tillfälle gemensamt med laget. Hemmafys innehåller två typer av träning, ena med fokus på kondition och den andra med fokus på styrka.

Efter fullgjorda träningstillfällen hemma går man in på laget.se och kryssar i (Jag kommer) på den veckans kallelser (båda ligger på söndagar). Aktiviteterna heter **hemmafys – kondition** respektive **hemmafys - styrka**. För den gemensamma träningen fyller tränarna i närvaron.

För spelare som spelar fotboll

För spelare som spelar fotboll så vill vi att man prioriterar fotboll under vår och sommar. Dagar då man inte har fotbollsträning tycker vi det är kul om ni har möjlighet att komma på lagets gemensamma träning. Man kan med fördel göra passet **hemmafys – styrka** på egen hand eller tillsammans med kompisar/föräldrar. Efter fullgjort träningstillfälle går man in på laget.se och kryssar i (Jag kommer) på den veckas kallelse på aktiviteten hemmafys - styrka.

Har man haft fotbollsträningar under veckan så räknas det som att man gjort passet **hemmafys – kondition** och kan bocka för aktiviteten.

Under juli månad har vi paus med den gemensamma träningen, men vi rekommenderar att man fortsätter med hemmafys.

Vissa aktiviteter innehåller även stretchövningar, det är viktigt för att behålla rörligheten och undvika skador. Övningarna finns under filen stretching.

Lycka till!

/Ledarna PHC P11