

Tips på sommarträning Pixbo F07

Nu blir det lite uppehåll i träningen för de flesta av tjejerna och det är då bra om de kan fortsätta att hålla sig igång litegrann under sommaren. Detta för att orka med matcher och träningar när vi drar igång i höst men framför allt för att undvika skador.

Det behöver inte vara så avancerat, men det är bra om tjejerna rör på sig på något sätt 2-3 ggr/v under sommaren. De tips på träningspass/övningar som kommer här nedanför passar även bra för föräldrar och syskon! Variera fritt och kombinera t ex gärna snabbhet och styrka. Glöm inte heller rörlighet/stretch. För de som vill dokumentera sin träning bifogas också en enkel träningsdagbok som man kan fylla i om man vill.

Lycka till med träningen!

Sommarhälsningar från tränarna i F07

(Har ni några frågor om övningarna, skicka SMS till Annika på 0704-932962)

Förslag på träningspass

1. Kondition (ca 20 min)

Spring i ett tempo som gör att du orkar hålla farten och springa hela tiden – att kunna prata med en träningskompis medans du springer brukar vara lagom. Välj gärna att springa på skogsstigar, gräsmattor eller på sand om det är möjligt – detta ger balans- och koordinationsträning och stärker både vristen och ben. Avsluta med rörlighet/stretch.

2. Snabbhet - sprintintervaller (ca 20 min)

Värm upp genom att jogga lugnt ca 5 min till en lämplig plats med en platt sträcka på ca 20 meter. Det kan vara mellan t ex några lyktstolpar, till grannens brevlåda eller annat.

Väl framme kör du sprintintervaller (dvs springer så fort du kan) 20 meter, vilar 30 sekunder stående och upprepa detta 10 gånger. Jogga sedan hem i lugnt tempo. Kombinera gärna med styrketräning och avsluta med rörlighet/stretch.

3. Snabbhet/styrka - backintervaller (ca 20 min)

Värm upp genom att jogga ca 5 minuter till en lämplig backe. Den får gärna vara brant men behöver inte vara så lång. Spring sedan så fort du kan så långt uppför backen du orkar (ta i allt vad du har!) gå sedan lugnt nerför backen igen och vila ca 1 minut. Upprepa 8 gånger. Jogga sedan hem i lugnt tempo. Avsluta med rörlighet/stretch

4. Styrketräning (ca 20 min)

Kör tre varv av övning a-f, 30 sekunders arbete och 10 sekunders vila mellan varje övning. Vila en minut mellan varje varv. Avsluta med rörlighet/stretch.

a) Knäböj



b) Utfallssteg bakåt



c) Höftlyft



d) Planka – nudda motsatt höft



e) Rygglyft



f) "Båten"



5. Rörlighet/stretch

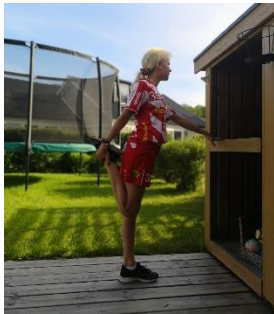
Kör först 5 st "Dykaren" – den kan alla tjejerna.



Därefter följande övningar:

Håll varje position minst 30 sekunder – det ska inte göra ont, men strama och dra ordentligt.

- a) Framsida lår: knät pekar rakt ner, rak rygg



- b) Rumpa: sträck på ryggen och sitt på båda skinkorna



- c) Insida lår: sträck på ryggen



- d) Baksida lår: låg bänk/pall, lätt böjt främre knä, höfterna pekar framåt och ut med rumpan!

