

## SOMMARENS TRÄNING 2013

Samla "pluttar"

I år introducerar vi "plutt sommar". Detta innebär att vi inför kommande säsong vill att ni spelare ska sköta någon form av fysisk träning under sommar uppehållet. För att hjälpa er så kommer vi även att lägga ut gemensamma träningar under perioden i vår kalender på sportnik sidan.

Varje fysisk aktivitet, som finns på listan nedan är en godkänd aktivitet, vilket ger max en ● per dag. Det bör finnas olika aktiviteter under veckorna.

Målet när vi drar igång igen i slutet av augusti är att ni ska ha fått ihop 2 pluttar i snitt/vecka, from vecka 25.

### Aktiviteter

- Föreningsledd fotbollsträning/match minimum 60 minuter.
- Löpning minimum 30 minuter.
- Cykel minimum 60 minuter.
- Simning minimum 750 meter.
- Enklare styrketräning 30 minuter (hopprep, armhävningar, benböj, sittups, plankan, upphopp osv)
- Intervaller (uppvärmning 10 minuter, 60 sek löpning 80%, vila 20 sek X 10 ggr, nedlöppning 10 minuter)

Juni 2013							
Nr	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
22							
23							
24							
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2013							
Nr	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

Augusti 2013							
Nr	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

Plutta över det datum du genomfört något av aktiviteterna ovan. Har du någon annan aktivitet du tycker är likvärdig och vill sätta plutt för denna så rådfråga Bengt alternativt Janne om detta är ok!