

RIK sommarträning 2022 samt 3 inspirationsklipp

Sommarträningen är en mix av knäkontroll, styrkeövningar och löpning. Övningar genomförs 3 ggr/vecka, löpning 2 ggr/vecka.

Välj mellan eller alternera alternativ 1 och 2 under sommaren. Löpning ingår i båda alternativ.

Alternativ 1:

- Uppvärmning: hopprep eller X-hopp i 60 sekunder vila i 20 sekunder x 3 repetitioner.
- Armhävningar (riktiga, ner på knä om du blir för trött) 3x15
- Utfallssteg 3x10 (10 på varje ben x 3)
- Knäböj (Sumo squats) 3x20
- Plankan med sidodopp 3x20
- Valfria situps 3x20
- Jump squats 3x10

Alternativ 2:

10 min mini-band Glutes workout. Gå in på länk nedan och kör passet.

<https://www.youtube.com/watch?v=1MiRDNT-QiQ>

Alternativ 2 tränar i huvudsak sätesmuskler (Gluteus) - den största muskelgruppen i din kropp. Musklerna stabiliserar ryggraden och bäckenet samt genererar kraft till dina ben.

Komplettera med övningar:

- Knäkontroll - rörlighet av knäled: Lätt hoppande steg på stället (skipping) med uthopp vänster/höger, landa på ett ben med kontroll/balans.
- Knäkontroll: stå på ett ben (lätt böjt knä) rikta andra benet bort kl. 12, 14, 16, 18.
- Knäkontroll: liggande greppas knä, underben lyfts upp och ner.

Viktigt att tänka på när knäkontroll utförs:

- Knäet ska röra sig över foten.
- Hela foten ska belastas vid utförandet.
- Höftens stabiliserande muskler ska aktiveras för att undvika "kissing knee", att knäet viker sig inåt.

Löpning 3 km/2 gånger/vecka.

Om du vill köra mer knäkontroll:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

Valfritt - Inspiration

Första klippet med olika teknikövningar tar ca 10 minuter att genomföra. Gör du övningarna utvecklar du garanterat din teknik.

1. <https://youtu.be/nHxClhfQjIM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=JKipMJf6E>
3. <https://youtu.be/8R1y2fgUcic>

Glad sommar!
/Tränarna