

Träningsschema TUFFARE

Träningen är obligatorisk och mycket nyttig för de tjejer som vill vara med när serierna kör i gång till hösten!
Vi ledare vill ha en signatur av en förälder efter varje genomfört träningspass. Ha en trevlig sommar!

Schema för sommaren 2015 som genomförs av respektive spelare i F99/00 truppen.

Träningen bör bedrivas med minst en vilodag mellan respektive pass. T ex måndag(pass 1), onsdag(pass 2) & fredag(pass 3)

Pass 1 innehåller ett "distanslöpppass" på 7-8 km löpning.

Pass 2 är ett intervallpass bestående av flera intervaller av olika längd, detta upprepas två gånger vid varje tillfälle

Pass 3 är ett pass för att få ett kraftfullt och starkt löpsteg, backlöpningen bör ske i en backe som har ungefär 1-1,5 meters lutning per 10 meter, efter varje pass finns det ett styrkepass inlagt, detta bör genomföras noga och ej för fort.

Efter varje pass måste en bra stretch för Framsida, baksida lår samt vader genomföras, även stretching för resten av kroppen

Bollkontakt ca 30 minuter varje dag eller så ofta det går, jonglering-passning(utnyttja syskon/förälder) samt skott om det går.

Träna gärna tillsammans med någon kompis i truppen

Vecka 27	Pass 1	OK	Pass 2	OK	Pass 3	OK
	Löppuppvärmning 1 Km		Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km	
	Distans 7-8 km i distans tempo		Intervallöppning 95 % tempo		Backlöpning 20 * 30 meter full fart	
	50 st tåhävningar per fot		löp 100 m, gå 100, löp 200 gå 100 löp 200		50 st tåhävningar per fot	
	20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		gå 100 löp 100 gå 100, löp 100 gå 100		20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga	
	Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger		50 st tåhävningar per fot		Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger	
	5 * 1 Min Planka		20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		5 * 1 Min Planka	
			Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger			
			5 * 1 Min Planka			

Vecka 28	Pass 1	OK	Pass 2	OK	Pass 3	OK
	Löppuppvärmning 1 Km		Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km	
	Distansfart 7-8 Km i distans tempo		Intervallöppning 95 % tempo		Backlöpning 20 * 30 meter full fart	
	50 st tåhävningar per fot		löp 100 m, gå 100, löp 200 gå 100 löp 200		50 st tåhävningar per fot	
	30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		gå 100 löp 100 gå 100, löp 100 gå 100		20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga	
	Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger		50 st tåhävningar per fot		Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger	
	5 * 1 Min Planka		20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		5 * 1 Min Planka	
			Situps 3*30 raka, 15 vänster, 15 höger			
			5 * 1 Min Planka			

Vecka 29	Pass 1	OK	Pass 2	OK	Pass 3	OK
	Löppuppvärmning 1 Km		Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km	
	Distansfart 7-8 Km i distans tempo		Intervallöppning 95 % tempo		Backlöpning 30 * 30 meter full fart	
	100 st tåhävningar per fot		löp 100 m, gå 100, löp 200 gå 100 löp 400		100 st tåhävningar per fot	
	30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		gå 200 löp 200 gå 100, löp 100 m gå 100		30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga	
	Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger		100 st tåhävningar per fot		Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger	
	5 * 1 Min Planka		30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		5 * 1 Min Planka	
			Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger			
			5 * 1 Min Planka			

Vecka 30	Pass 1	OK	Pass 2	OK	Pass 3	OK
	Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km	
	Distansfart 4-5 Km i högt tempo		Intervallöppning 95 % tempo		Backlöpning 30 * 30 meter full fart	
	50 st tåhävningar per fot		löp 100 m, gå 100, löp 200 gå 100 löp 400		50 st tåhävningar per fot	
	30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		gå 200 löp 200 gå 100, löp 100 m gå 100		20 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga	
	Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger		100 st tåhävningar per fot		Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger	
	4 * 1,5 Min Planka		30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		4 * 1,5 Min Planka	
			Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger			
			4 * 1,5 Min Planka			

Vecka 31	Pass 1	OK	Pass 2	OK	Pass 3	OK
	Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km		Löppuppvärmning 2 Km	
	Distansfart 4-5 Km i högt tempo		Intervallöppning 95 % tempo		Backlöpning 30 * 30 meter full fart	
	100 st tåhävningar per fot		löp 100 m, gå 100, löp 200 gå 100 löp 400		100 st tåhävningar per fot	
	30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		gå 200 löp 200 gå 100, löp 100 m gå 100		30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga	
	Situps 3* 40 raka, 20 vänster, 20 höger		100 st tåhävningar per fot		Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger	
	3 * 1,5 Min Planka		30 Utfallssteg per ben, djupa och ordentliga		3 * 1,5 Min Planka	
			Situps 3*40 raka, 20 vänster, 20 höger			
			3 * 1,5 Min Planka			

Träningen är obligatorisk och mycket nyttig för de tjejer som vill vara med när serierna kör i gång till hösten!
Vi ledare vill ha en signatur av en förälder efter varje genomfört träningspass. Ha en trevlig sommar!