Program sommarträning

Nu när vi inte har någon fotbollsträning så får ni själva träna för att underhålla det ni byggt upp under vintern och våren. Här har ni två pass som ni kör varje vecka.

Utmana dig själ att kicka med boll så många gånger du kan och driva mellan koner några gånger i veckan också. Kolla om några kompisar är hemma och träffas och spela lite.

**Pass 1 – Joggingrunda 3-4 km**

Uppvärmning: jogging ca 5 min + stretcha

Joggingrunda:

1. Spring 3-4 km i lagom tempo

2. Gör styrkeövningarna

Stretching

**Pass 2 – Intervaller x 5**

Uppvärmning: jogging ca 10 min + stretcha

Intervaller:

1. Spring i 30 s i högt tempo, jogga i 30 s (Upprepa 5 gånger)

2. Vila 4 minuter

Upprepa punkt 1. och 2. fyra gånger

Gör styrkeövningarna

Stretching

**Styrkeövningar: Tänk på:**

Situps 20 st x 2 gånger

[Crunches: demonstration - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Sz0JGm3Dofc)

Knäböj med upphopp 10 st x 3 gånger låtsas att du ska sätta dig på en stol

[Veckans träningsövning - Upphopp - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Qt-oFocXF8k)

Armhävningar 10 st x 3 gånger På tå eller på knä, rak i kroppen

[Armhävningar - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=zmmYxfd3QpI)

Utfall 10 per ben x 3 gånger Knät ska ej gå över tårna, rak rygg

[Träna utfallssteg för ökad knästabilitet - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=zlDA1obgXPI)

Plankan 30 s x 3 utöka gärna tiden allt eftersom. Spänn magen, rak i kroppen

[Plankan - demonstration av övningen - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dZ5pUHZBc-A)