

RIF Dam Sommarträning

Sommaruppehållet ligger lite lika för samtliga spelare o Roslagsbro IF Dam. Samtliga spelare börjar sin sommarträning den 9 juli, vilket betyder att från sista träningen, 28 juni - 9 juli så är det 10 dagar helt ledigt, och därefter bör man dra igång träningen igen!

Alltså:

- Sommarträningen börjar den 9 juli för samtliga spelare.

Upplägg

- Som sommarträning kommer ni att följa ett schema som ligger på 3 pass/vecka, där både snabbhet och kondition kommer att finnas med i passen. Vid 2 av passen bör även styrka inkluderas.

- Oavsett var i Sverige man befinner sig så har man i princip alltid tillgång till en fotbollsplan, och därför utgår sommarschemat efter kondition på fotbollsplanen. Nedan finner ni 3 st olika banor som är fotbollsspecifika i den meningen att man genomför rörelser som överensstämmer med de rörelser som genomförs i fotboll.

- Varje bana är utmarkerad med 10-11 st koner, men om ni ej har tillgång till 11 st objekt att använda er av som markering, då kommer ni mycket väl undan med endast 6-7 st, vilket alla kan samla på sig (vattenflaska, gymnastikskor, tröja, byxor, väska, osv). Banorna utgår ifrån straffområdet olika linjer, och det är därför enkelt att själv göra i ordning banorna!

- För att undvika allt för mycket upprepning av samma moment så är alla banor inkluderade i samma pass, och som ni ser på bilderna så är det väldigt enkelt att flytta om konerna vid byte av bana.

- Kör passen med 1 dags vila emellan, alltså antingen Må-Ons-Fre alt. Tis-Tor-Lör, osv.

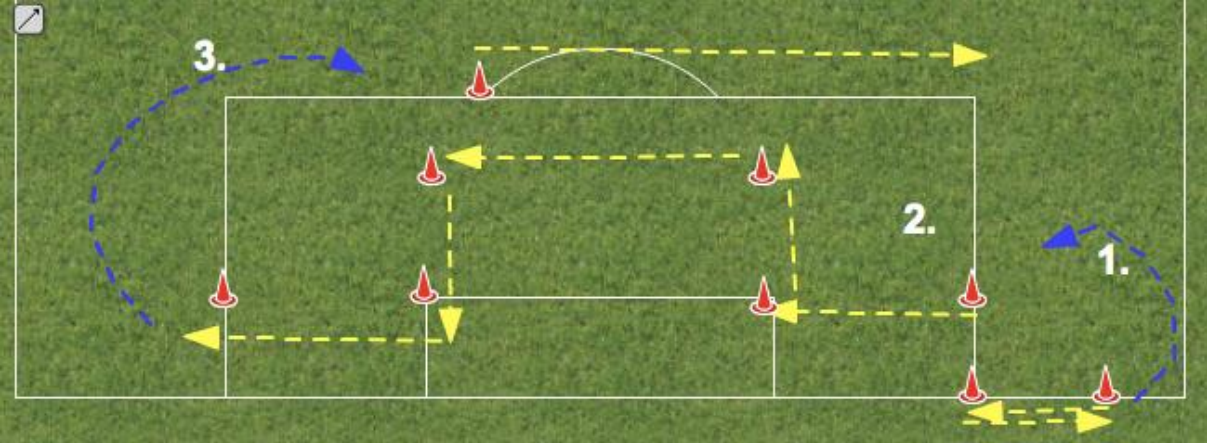
- Styrkan kör ni under det första passet samt under det sista passet, **efter** det att ni genomfört konditionsbanorna.

- Börja alltid varje pass med uppvärmning. Ett tips är att vid 1-2 av passen så kör ni även accelerationsträning, förslagsvis 10 meter x 6-8 löpningar, med lång vila emellan. Detta görs för att hålla er snabba och explosiva även under "ledigheten".

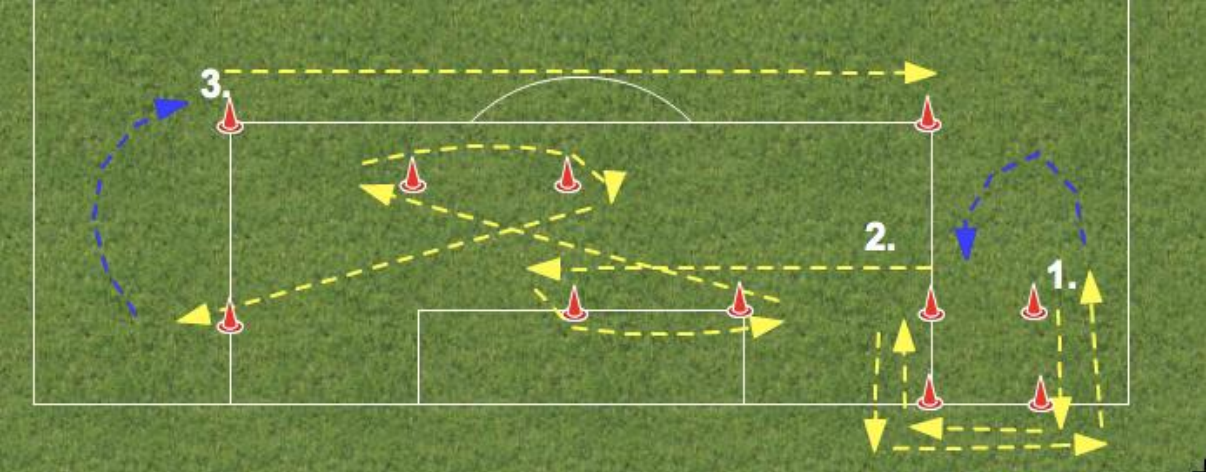
- Nedjogg och stretch är givetvis eget ansvar!

Banorna

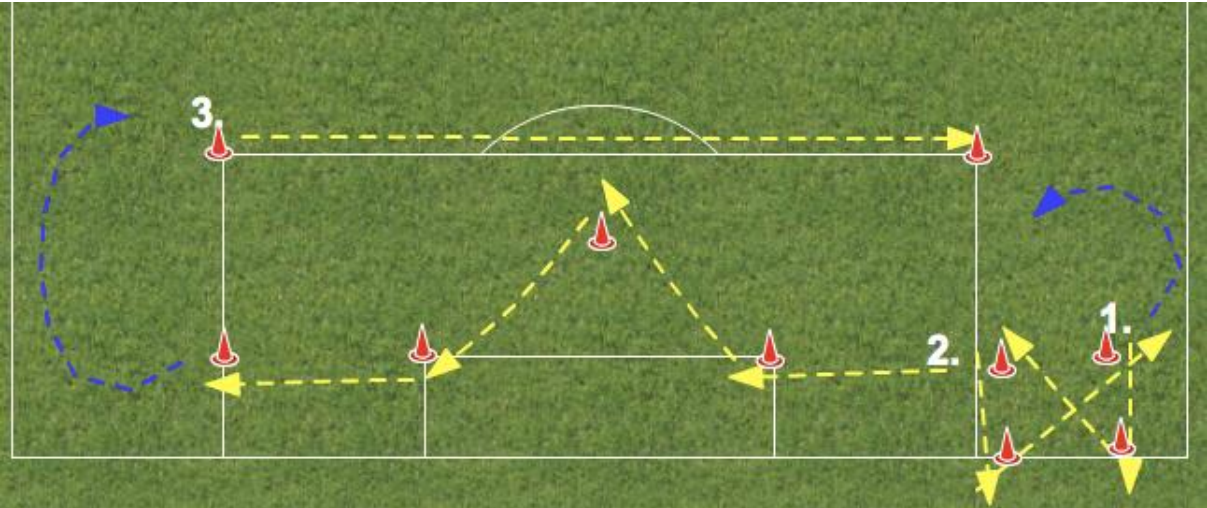
1:



2:



3:



Förklaring

De gula pilarna är löpvägar, och de blåa pilarna är återhämtning (där ni går mellan de olika stationerna).

Bana 1:

1. Rör dig i sidled fram och tillbaka totalt 3 gånger (3 till vänster, 3 till höger).
2. Löp max till första konen, rör dig i sidled (till höger) så fort du kan, löp max till nästa, sidled till vänster och löp sedan max förbi sista konen.
3. Sprint från halvmånen hela vägen till andra delen av straffområdet.

Bana 2:

1. Starta vid konen där siffran "1" (vid fyrkanten) står. Börja med ryggen mot kortlinjen, och spring baklänges så fort du kan till kon nr. 2, sidled till vänster så fort du kan, spring rakt fram, backa tillbaka, sidled till höger och max rakt fram.
2. Spring max, vändning och max sprint tillbaka, max sprint diagonalt och likadant vid nästa kon.
3. Sprint längs med hela straffområdeslinjen.

Bana 3:

1. Här är det maxlöpningar med riktningsförändringar. Följ pilarna så att du springer som i ett kryss.
2. Maxlöp, riktningsförändring diagonalt till höger, sedan till vänster och sprint rakt fram.
3. Sprint längs med hela straffområdeslinjen.

Antal varv:

Vecka 1: Upprepa varje bana 3 gånger = totalt 9 varv

Vecka 2: Upprepa varje bana 4 gånger = totalt 12 varv

Vecka 3: Upprepa varje bana 5 gånger = totalt 15 varv

Vila

Vila 1 minut mellan varje varv + den tid det tar att flytta om konerna. Under vecka 1, börja då med att köra igenom första banan 3 gånger, byt sedan bana och upprepa. Följ samma princip under samtliga veckor!

Styrka

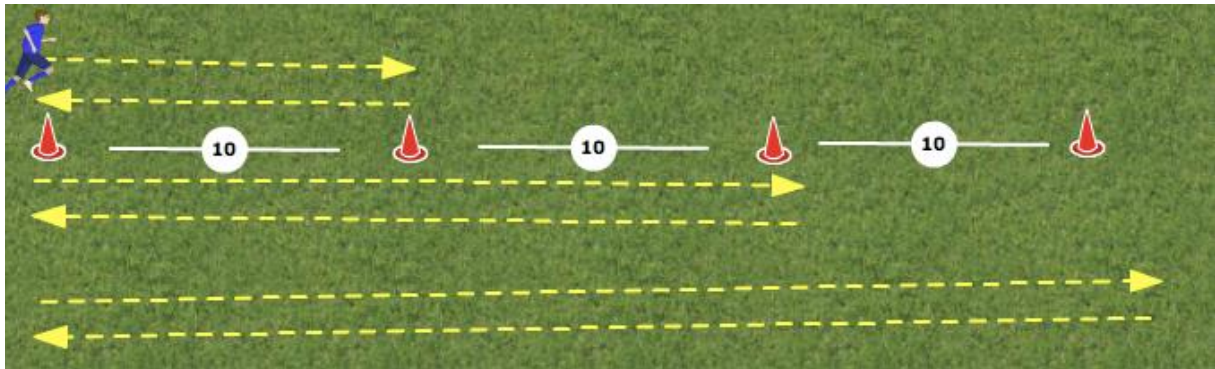
Genomför följande styrkeövningar 2 ggr/vecka:

- Armhävningar (3-4 set x max)
- Utfallssteg framåt (2 set/ben x 10-12 reps)
- Bäcklyft (2 set/ben x 8-12 reps)
- Gående utfallssteg (3 set x 8-10 steg/ben)
- Planka (2 set x 45-75 sek)
- Sidoplanka (2 set x 30-60 sek)

Sammanfattning

Det enda ni behöver för att genomföra sommarschemat är tillgång till en fotbollsplan, samt 6-7 objekt att lägga ut som markeringar. Har ni ej tillgång till en fotbollsplan så kan ni fortfarande genomföra styrkeprogrammet utan problem, samt att ni alternerar mellan följande intervaller:

- **“Idioten” med 3 markeringar och 10 meter mellan varje markering.** Upprepa 6 gånger vecka 1, 10 gånger vecka 2 samt 14 gånger vecka 3. 1 min vila mellan varje set.



- **50 meterslöpningar med 45 sekunders vila.** Upprepa 10 gånger vecka 1, 15 gånger vecka 2 samt 20 gånger vecka 3.

Att gå ut och jogga eller springa 3-4 kilometer i spåret är inte sommarträning i RIF Dam. Att gå ut och springa flera kilometer ett par gånger i veckan kommer inte göra dig vältränad inför höstsäsongen. Långdistanslöpningar har ingenting med fotboll att göra. Målet med sommarträningen är att ni ska komma tillbaka fräscha och explosiva för att på så sätt enkelt kunna komma in i fotbollsträningen igen. Det är många spelare som slåss om en A-lagströja, och en spelare som sköter sin sommarträning till skillnad från en som inte sköter sin sommarträning kan mycket väl vara vad som avgör vem som startar de inledande matcherna på höstsäsongen! Det finns inte tid att “få alla i form” inför premiären då vi går igång med fotbollen ca 10 dagar innan premiären, så om du inte sköter din sommarträning får du problem. Kontakta oss för frågor om programmet!

/Marcelo & Jennifer