

Sunnersta AIF P04



Träningsprogram Sommar 2018

v 26: Fotbollsträning månd och onsdag för de som är hemma i övrigt vila

v 27: 3 pass Löpträning 30 min + styrka (se program)

v 28: 2 pass Löpträning 30 min med högre intensitet sista 10 min + styrka (se program). Fotbollsträning 12/7 och 13/7 för de som är hemma.

V 30: 2 pass löpträning

**v 31: 1 pass Löpträning 30 min ca 4.30 per km,
2 pass Löpträning intervall 6*800 m + styrka (se program)**

Totalt 9 pass löpning + styrka vilket underhåller grundfysiken under ledigheten. Komplettera med alternativa idrotter och ett i övrigt aktivt sommarlov.

För gärna träningsdagbok och se till att verkligen köra dessa pass så att vi är förberedda för Gothia och höstsäsongen

Trevlig sommar!

STYRKETRÄNINGSPROGRAM

Utföras 2-3 gånger per vecka!

Inled **alltid** med en **ordentlig** uppvärmning i ca 5 min, följt av lättare töjning.

1. Push-ups, breda

3x20 reps

2. Sit-ups, raka

3x20 reps

3. Push-ups, smala

3x15 reps

4. Sit-ups, sneda

3x20 reps

5. Plankan

3x45 sek

6. Plankan, sida

3x30 sek (x2)

7. Plankan, hopp (med benen in och ut)

3x15 sek

8. Ben- och bäckenlyft

3x15 reps

Avsluta **alltid** med en **ordentlig** återhämtning i ca 5 min, följt av stretchning.

Alla övningar utförs i en följd, utan vila!

Vila ca 1 minut mellan varje set!

Var noggrann med att genomföra varje moment ordentligt **MEN** håll ett högt tempo genom hela programmet!