

## FYSTRÄNINGSPROGRAM (FRIVILLIGT) FÖR SIF P04

Under träningsuppehållet är bra om du kan hålla igång med lite fys. Bra att göra mellan bad och annat kul. Tanken är att ni gör det utomhus, gärna på gräsmattan. Programmet tar 15 minuter att göra. De flesta övningarna är för bål och ben. Förutom att ni blir starkare så förebygger ni skador. Även om det kan kännas lite motigt att komma i gång så känns det härligt i kroppen efteråt. Lycka till med träningen.

1. Värm upp med löpning runt kvarteret. Kör höga knälyft respektive bakåtspark under löpningen.
2. Kör sedan djupa knäböj i långsamt tempo med uppsträckta armar. Kom ihåg att försöka ha tyngdpunkten genom hälen. 5 x 15 st med 15 sekunders vila.
3. Tåhävningar 5x 15 med 15 sekunders vila.
4. Utfallssteg 5 x 15 med 15 sekunders vila. Kom ihåg att ta långa och djupa steg.
5. Armhävningar 5 x 15 med 20 sekunders vila. Försök att hålla kroppen rak så ändan inte sticker upp.
6. Tricepspress 3 x 10. Ta en stol eller bänk om du vill göra det jobbigare. Annars ligger du ner på rygg och tar händer vid bröst höjd och trycker dig upp.
7. Situps 5 x 13 med 15 sekunders vila. Händerna på bröstet.
8. Benlyft 3 x 10 med 15 sekunders vila. Benen raka och händerna efter sidan och lätta på rumpan.
9. Avsluta med att ligga ner i två minuter på rygg och slappna av helt. Tänk på Umeå Fotbollsfestival.

Försök att köra programmet i sin helhet även om de kan ta emot lite. Är det jobbigt vilar ni lite extra mellan seten.

Några pass kan ni byta ut med ett varv runt Sidsjön med stopp vid utegymmet där ni kör alla redskapen 2 x 15. Sista 500 m höjer ni farten till 60-70 % av max

Lycka till

Bosse