

Träningsprogram sommaren 2023 P -09 Sollefteå GIF

Från och med torsdagen den 29/6 till och med söndagen den 23/7 sammanlagt 14 träningspass.

Efter varje pass du genomfört fyller du i utvärderingen som hör till passet, använd gärna Borg-skalan när du uppskattar hur passet kändes. (tips du kan även använda den för att känna om du ligger i "rätt" fart i de olika intervallerna)

I slutet av sommaren innan vi träffas för gemensamma träningarna igen så fyller du även i den sammanfattande utvärderingen.

Längst bak finns förslag på rörlighetsövningar, styrkeövningar och småhopp och Borgskalan

Pass 1 Intervaller 4*4 minuter

Tidsåtgång ca 45 minuter

Syfte:

Träna hjärtat

Mål:

Efter passet ska du vara rejält trött men du ska känna att du nästan skulle klarat en intervall till. Då har du legat ganska bra i fart. Börja lite långsammare på första så att du klarar alla intervaller i löpfart. Vill du variera dig spring där det finns naturliga backar alternativt hitta en backe där du kan springa uppför hela intervallen och sedan jogga lugnt ner igen inför nästa intervall. Du kan, om du känner att det passar dig, korta vilotiden mellan intervaller till 2 minuter.

Uppvärmning

10 min lugn jogging

4 st rörlighetsövningar

Intervallerna

4 minuters löpning i ett tempo så du blir rejält andfådd

3 minuters aktiv vila (gång)

Detta upprepar du 4 gånger. Det vill säga 4 gånger ska du springa 4 minuters intervall, 1 set.

Nedjogg:

5 minuters nedjogg

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 2 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 20 minuter

Syfte:

Träna bollkänsla

Mål:

Förbättra din förmåga att jonglera med fotbollen 5%

Träning:

Jonglera med bollen och utmana dig att använda bägge fötterna och även huvudet.

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 3 Pyramidintervaller 1-2-3-4-4-3-2-1

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Syfte:

Fartuthållighet och snabbhet

Mål

Det är relativt långa intervaller så du kan inte ligga på för högt tempo i början. Försök att hitta ett bra flyt så att du kan springa avslappnat snabbt. Det ska vara ett jobbigt pass.

Uppvärmning:

Lugn joggning 10 minuter

3-4 stegringslopp på 80-100 meter

Intervallerna

1 minut intervall

30 sek aktiv vila

2 minuter intervall

1 minut aktiv vila

3 minuter intervallen

1,5 minut aktiv vila
4 minuter intervall
2 minuter aktiv vila
3 minuter intervallen
1,5 minut aktiv vila
2 minuter intervall
1 minut aktiv vila
1 minut intervall

Nedjogg:
8-10 lugn avslappnad nedjogging

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:
Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 4 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 25 minuter

Syfte:
Bollkontroll och avslut

Mål:
Att få en bra bolltouch och ett smart avslut.

Träning:
Skapar ett område på 2x2 meter ca 9 meter utanför ett mål
Trixa med bollen några gånger innan du sparkar upp den i luften.
När bollen träffar marken måste du få kontroll på bollen, samtidigt som du tar med dig bollen ut ur ditt 2x2 meter stora område och avslutar på mål.

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Utvärdering:
Datum jag genomförde detta pass:
Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 5 Intervaller 70/20

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Syfte:

Träna uthållighet i hög fart.

Mål:

Försök hålla så jämn fart på intervallerna som möjligt. Du kommer jobba upp en trötthet eftersom vilan är så kort i förhållande till intervallerna. Du ska slita rejält på de sista för att försöka hålla samma tempo som de första. Ta inte ut dig för hårt i de första, när du fortfarande är relativt pigg.

Uppvärmning:

Lugn jogging ca 10 minuter

3 minuter "tröskelfart" för att sedan komma in i intervallerna på ett bra sätt.

Tröskelfart= Då handlar det om springa i ett tempo som ger känslan av att man befinner sig mitt emellan bekväm och lite obekvämt trötthet. Det ska vara lite jobbigt men inte superjobbigt. Framförallt ska man inte tappa fart under löpningen. Det är den högsta fart du klarar av att springa i under lite längre tid utan att dra på dig mjölksyra.

Intervallerna:

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Spring 6 st 70/20

vila 2 minuter

Spring 6 st till.

Det vill säga 2 set av 6* 70/20

Nedjogg:

10 minuter lugn fart

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 6 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 20 minuter

Syfte:
Bollkontroll i ett högre tempo

Mål:
Kunna utveckla förmågan att dribbla i hög fart

Träning:
Använd något som du markerat ut en zick-zack bana (kottar, koner, muggar eller what ever)
Dribbla med bollen genom din zick-zackbana i så hög fart du kan och när du går förbi sista markeringen gör du ett ryck på 3 meter. Jogga tillbaka till början och kör banan igen. Utmana dig själv att kunna höja tempot och ändå behålla bollkontrollen.

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Utvärdering:
Datum jag genomförde detta pass:
Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 7 Impulser

Tidsåtgång: ca 55 minuter

Syfte:
Öka förmågan att gå upp i maxfart och orka springa vidare efter.

Mål:
Tänk dig en fotbollsmatch där du joggar omkring på planen och tex markerar en motståndare. Oftast under match är det ett joggande tempo vi springer i - men så plötsligt slår de en långboll och du måste ta en löpduell med motståndaren i maxfart. Du vinner den och slår ett bakåtpass till lagets vänsterback och vi kan börja om. Strax efter så får du som ytter en boll slagen på din kant där du behöver göra en löpduell i maxfart igen och när du når bollen (för motståndaren såklart) så slår du ett inlägg som laget nickar i MÅL! Där är målet med denna träning- du ska jogga på i fotbollsfart och sedan slå om till korta max löpningar och sedan jogga vidare igen. Du ska inte stanna.

Uppvärmning:

7 minuters lugn joggning

3-4 rörlighetsövningar

Intervallerna:

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

Dvs löpning med 10*8 sek impulser

Nedjogg:

Avslappnande nedjoggning 5 minuter

3-4 stretchövningar

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 8 Intervaller 4*4 minuter

Tidsåtgång ca 45 minuter

Syfte:

Träna hjärtat

Mål:

Efter passet ska du vara rejält trött men du ska känna att du nästan skulle klarat en intervall till. Då har du legat ganska bra i fart. Börja lite långsammare på första så att du klarar alla intervaller i löpfart. Vill du variera dig spring där det finns naturliga backar alternativ hitta en backe där du kan springa uppför hela intervallen och sedan jogga lugnt ner igen inför nästa intervall. Du kan, om du känner att det passar dig, korta vilotiden mellan intervaller till 2 minuter.

Uppvärmning

10 min lugn jogging

4 st rörlighetsövningar

Intervallerna

4 minuters löpning i ett tempo så du blir rejält andfådd

3 minuters aktiv vila (gång)

Detta upprepar du 4 gånger. Det vill säga 4 gånger ska du springa 4 minuters intervall, 1 set.

Nedjogg:

5 minuters nedjogg

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 9 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 20 minuter

Syfte:

Träna bollkänsla

Mål:

Kunna förbättra din förmåga att jonglera med fotbollen med 5%

Träning:

Jonglera med bollen och utmana dig att använda bägge fötterna och även huvudet.

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Blandade småhopp & styrka

Välj minst 2 hoppövningar och en styrkeövning

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 10 Pyramidintervaller 1-2-3-4-4-3-2-1

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Syfte:

Fartuthållighet och snabbhet

Mål

Det är relativt långa intervaller så du kan inte ligga på för högt tempo i början. Försök att hitta ett bra flyt så att du kan springa avslappnat snabbt. Det ska vara ett jobbigt pass.

Uppvärmning:

Lugn jogging 10 minuter

3-4 stegringslopp på 80-100 meter

Intervallerna

1 minut intervall

30 sek aktiv vila

2 minuter intervall

1 minut aktiv vila

3 minuter intervallen

1,5 minut aktiv vila

4 minuter intervall

2 minuter aktiv vila

3 minuter intervallen

1,5 minut aktiv vila

2 minuter intervall

1 minut aktiv vila

1 minut intervall

Nedjogg:

8-10 lugn avslappnad nedjogging

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 11 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 15 minuter

Syfte:

Bollkontroll och avslut

Mål:

Att få en bra bolltouch och ett smart avslut.

Träning:

Skapar ett område på 2x2 meter ca 9 meter utanför ett mål

Trixa med bollen några gånger innan du sparkar upp den i luften.

När bollen träffar marken måste du få kontroll på bollen, samtidigt som du tar med dig bollen ut ur ditt 2x2 meter stora område och avslutar på mål.

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 12 Intervaller 70/20

Tidsåtgång:

Syfte:

Träna uthållighet i hög fart.

Mål:

Försök hålla så jämn fart på intervallerna som möjligt. Du kommer jobba upp en trötthet eftersom vilan är så kort i förhållande till intervallerna. Du ska slita rejält på de sista för att försöka hålla samma tempo som de första. Ta inte ut dig för hårt i de första, när du fortfarande är relativt pigg.

Uppvärmning:

Lugn jogging ca 10-12 minuter

3 minuter "tröskelfart" för att sedan komma in i intervallerna på ett bra sätt.

Tröskelfart= Då handlar det om springa i ett tempo som ger känslan av att man befinner sig mitt emellan bekväm och lite obekvämt trötthet. Det ska vara lite jobbigt men inte superjobbigt. Framförallt ska man inte tappa fart under löpningen. Det är den högsta fart du klarar av att springa i under lite längre tid utan att dra på dig mjölksyra.

Intervallerna:

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Intervall 70 sekunder i relativ hårt tempo

20 sekunder aktiv vila på stället

Spring 6 st 70/20

vila 2 minuter

Spring 6 st till.

Det vill säga 2 set av 6* 70/20

Nedjogg:

10 minuter lugn fart

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 13 Fotboll & blandade småhopp/styrka

Tidsåtgång: Valfritt men minst 15 minuter

Syfte:
Bollkontroll i ett högre tempo

Mål:
Kunna utveckla förmågan att dribbla i hög fart

Träning:
Använd något som du markerat ut en zick-zack bana (kottar, koner, muggar eller what ever)
Dribbla med bollen genom din zick-zackbana i så hög fart du kan och när du går förbi sista markeringen gör du ett ryck på 3 meter. Jogga tillbaka till början och kör banan igen. Utmana dig själv att kunna höja tempot och ändå behålla bollkontrollen

Välj två småhoppövningar eller två styrkeövningar att köra

Utvärdering:
Datum jag genomförde detta pass:
Känslan under passet var:
Detta lärde jag mig under passet:
Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Pass 14 Impulser

Tidsåtgång: ca 55 minuter

Syfte:
Öka förmågan att gå upp i maxfart och orka springa vidare efter.

Mål:
Tänk dig en fotbollsmatch där du joggar omkring på planen och tex markerar en motståndare. Oftast under match är det ett joggande tempo vi springer i - men så plötsligt slår de en långboll och du måste ta en löpduell med motståndare i maxfart. Du vinner den och slår ett bakåtpass till lagets vänsterback och vi kan börja om. Strax efter så får du som ytter en boll slagen på din kant där du behöver göra en löpduell i maxfart igen och när du når bollen (för motståndaren såklart) så slår du ett inlägg som laget nickar i MÅL! Där är målet med denna träning- du ska jogga på i fotbollsfart och sedan slå om till korta max löpningar och sedan jogga vidare igen. Du ska inte stanna.

Uppvärmning:

7 minuters lugn joggning

3-4 rörlighetsövningar

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Intervallerna:

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

3 minuter Jogga, i ett högre tempo än vid uppvärmningen men inte i någon intervallfart

8 sekunder MAXfart (det snabbaste du kan)

Dvs löpning med 10*8 sek impulser

Nedjogg:

Avslappnande nedjogging 5 minuter

3-4 stretchövningar

Utvärdering:

Datum jag genomförde detta pass:

Känslan under passet var:

Detta lärde jag mig under passet:

Finns det något jag behöver förändra inför nästa gång:

Utvärdering av sommarens egen träning:

Jag har genomfört så här många pass:

Min upplevelse av sommarens egen träning är:

Jag tycker att jag utvecklat och lärt mig detta:

BORGSKALAN

BORGSKALAN	AKTIVITET	ANSTRÄNGNINGSNIVÅ	PRAT
7 – Mycket, mycket lätt 8 9 – Mycket lätt 10	Hushållsarbete Lugn promenad Rask promenad	Vardagsaktivt Bekvämt	Obehindrat
11 – Lätt 12 13 – Något ansträngande	Lugn jogg varvat med gångpauser Typiskt distanstempo cykel Lugn löpning	Bekvämt men är lite andfådd Andfådd, svettig men under kontroll	Prattempo
14 15 – Ansträngande	Tempoträning, distansintervaller	Djup andning, tar i, lite obekvämt	Svar på tilltal
16 17 – Mycket ansträngande 18	Korta simintervaller Tuffa intervaller, tävling	Obekvämt, gör ont, full fart	Enstavigt
19 – Extremt hårt 20 – Maximalt	Stenhårda intervaller All out, all in!	Jätteont Jag tror jag dör	Nej

Förslag på rörlighetsövningar:

FITNESSFIA.COM



FITNESSFIA.COM



Förslag till blandade småhopp: (välj själv vilka du vill köra)



boxhopp, jämnfota kör 10*2

FITNESSFIA.COM



squatshopp kör 10*2



enbenshopp i kvadrat kör 10*2 på varje ben



långhopp 10*2

Förslag på styrkeövningar (välj själv vilka du vill köra)



Djupa knäböj 10*2



Fällkniven 10*2

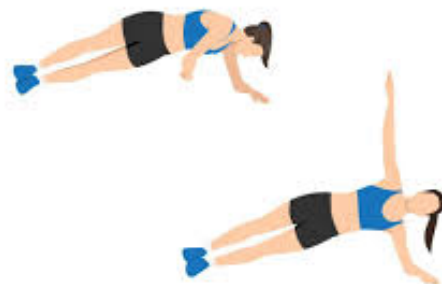
FITNESSFIA.COM



Cykelsitups 10*2



Utfallssteg 10*2



Sidoplankan med rotation