

LÖP- OCH STYRKETRÄNING FOTBOLL SOMMAREN 2021

Under sommaruppehållet vill vi att ni kör 3 st träningspass/vecka ensamma eller tillsammans med lagkamrat eller annan kompis. Ni ska köra två stycken löppass, se nedan och ett styrkepass, se separat fil. Med fördel kan man köra styrkan efter distanspasset.

Ni får gärna lägga ut på Instagram och tagga lagets sida siffk0608, när ni utfört ett pass.

Utrustning: en klocka/telefon med tidtagning, intervall timer finns som gratis app att ladda ner.

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1 - 27	Jogga 30 min: håll ett tempo som du orkar i 30 min utan att stanna	STYRKA Se separat program. Vill man kan man köra detta pass direkt efter pass 1.	Intervaller <ol style="list-style-type: none"> Jogga 10min som uppvärmning (VIKTIGT) Gör 4st rusher på ca 10sekunder där varje rusch går lite snabbare TABATA intervaller: ställ in en intervall timer på 20sek + 10sek vila x8 eller ladda ner Tabata lista på spotify där det finns färdiga intervaller. <ul style="list-style-type: none"> Spring snabbt i 20sek, vila i 10sek. Gör detta 8ggr. Vila 2min TABATA intervaller igen Gåvila 1-2 min Jogga 5-10 min långsamt
2 - 28	Jogga så långt du kan under 30 min utan att stanna. Hitta ditt tempo.	STYRKA Se separat program. Vill man kan man köra detta pass direkt efter pass 1.	<ol style="list-style-type: none"> Uppvärmning: jogga 10min (VIKTIGT) Intervaller: ställ in en intervall timer på 40sek/20sek x6 <ul style="list-style-type: none"> Spring 40sek, vila 20sek, 6ggr Vila 2min Upprepa 40/20sek x6 intervaller Gåvila 1-2min Jogga långsamt 7-10 min

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
3 - 29	Jogga så långt du kan under 30 min utan att stanna. Hitta ditt tempo.	STYRKA Se separat program. Vill man kan man köra detta pass direkt efter pass 1.	1. Uppvärmning 10min, (VIKTIGT) 2. Gör 3st ruscher på ca 15sek vardera där du ökar tempot för varje rusch. 3. Intervaller där du springer lika länge som du vilar. Lättast om du tar hjälp av någon som håller tiden åt dig: 15-30-45-60-75-60-45-30-15 - Du springer 15sek, vilar 15sek, springer 30sek, vilar 30 sek osv. 4. Gåvila 1-2min 5. Jogga långsamt 7-10min