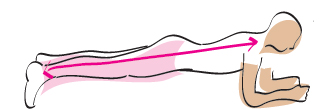
**Sommarträning 2014**

*Konditionsträning på måndagar kl 18.00. Samling vid lugnet.*

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Träna på finter och stå gärna och passa med någon eller mot en vägg.

**Kondition:** Minst två gånger i veckan ska du köra konditionsträning. Antingen kör du 70-20 (kör 80% av ditt maxtempo i 70 sek sen vilar du 20 sek) Upprepa 5-8 gånger. Glöm inte att värma upp innan du startar dina intervaller. Håll ett sådant tempo att du orkar springa lika fort på alla intervaller. Eller så kör du löpning i 20-30 min. Gärna i elljusspåret så du kan köra naturlig intervall - öka uppför och spring vanligt utför och slätt.

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=plankan+tr%C3%A4ning&source=images&cd=&cad=rja&docid=6AFnw7MfKJYVSM&tbnid=bBDEX7ThwxDevM:&ved=0CAUQjRw&url=http://nykvist.shapemeup.se/tag/plankan/&ei=6U3LUbyANKa64ATCrYGAAg&psig=AFQjCNHe4jxsgzFb2IycMjIsvUedIJnMzg&ust=1372364631701807)**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Se till att någon vuxen signerar efter varje träningspass.

Lycka till önskar tränarna

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka/Datum | Träning | Signatur |
| 27 |  |  |
|  |  | Namn: |
| 28 |  |  |
|  |  |  |
| 29 |  |  |
|  |  |  |
| 30 |  |  |
|  |  |  |
| 31 |  |  |
|  |  |  |
| 32 |  |  |
|  |  |  |