**Sommarträning för unga innebandyspelare:**

*-Upplägg hämtat från Västerbottens innebandyförbund-*

**Period juni-augusti:**

Under denna period kan man med fördel träna två-tre konditionspass per vecka

samt två-tre styrkepass beroende på hur din vardag ser ut i övrigt.

Inför varje pass värmer ni upp med att jogga er varma

**Förslag på upplägg: Kondition (2-3 pass/vecka)**

**Förslag 1 Löpning:**

**4\*4 minuter,** vilket innebär 4 minuter löpning på 85 % puls (du ska kunna svara ja

och nej på frågor men inte kunna prata mycket när du springer). 4 minuters gåvila

emellan. Detta upprepas 4 gånger. Pressa kroppen så mycket det går.

**Förslag 2 Löpning**

**24\*30 sekunder,** så hårt du kan utan att dra på dig för mycket mjölksyra, 90 % löpning.

Spring 30 sekunder, gå 30 sek upprepa det 24 gånger. Man kan med fördel ta 3 min vila efter hälften.

Varför 24 gånger?

Om du spelar match på 3 femmor, vilket skulle innbära ca 8 byten

per period och därmed 24 per match. Varje byte är cirka 30 sekunder med full fart framåt!

**Förslag 3 Löpning:**

**Backträning 10 \* 80 meter, gåvila genom att sakta gå tillbaka till starten**

Detta pass kombineras med fördel med ett styrkepass.Välj en lagom brant backe.

Det ska vara en rejäl lutning men man ska kunna springa ordentligt.

**Förslag på upplägg: Styrka (2-3 pass/vecka)**

**Förslag 1: HIIT-styrka se länk:** [**Högintensiv styrka**](https://nordicwellness.se/inspiration/traning/3-traningspass-med-kroppen-som-redskap/)

Högintensiv träning med egen kropp. Korta arbetspass med kort vila emellan. Om du

av någon anledning inte kan göra en övning så byter du ut den mot en du kan göra.

**Förslag 2: Cirkel-styrka, se länk:** [**Cirkel styrka**](https://www.laget.se/SaroSeahawks-P0810/Document/Download/-1/11096327)

Styrketräning med egen kropp. Lite längre arbetspass med lite längre vila emellan

men samma princip som ovan. Om du av någon anledning inte kan göra en övning

så byter du ut den mot en du kan göra.

**LYCKA TILL I SOMMAR!**