

## Egenträning pre-season 2024 Storvreta IBK P09

Två pass om ca 30-45 minuter varje vecka, plus en "fritt-val" aktivitet på minst 30 minuter. Med "fritt-val" menas till exempel en aktivitet med familjen eller kompisar, fotboll, volleyboll, tennis, padel, ett löppass i skogen eller en snabb promenad på stranden. Anpassa träningen till din egen nivå, gör det du klarar av, inte mindre!

Utöver träningspassen så skall du vid 5-10 tillfällen per vecka göra teknikövningar med klubba boll på en lämplig yta i 10 minuter. Exempelövningar finns här:

 [Teknikövningar röd nivå](https://www.youtube.com/watch?v=9irhdDKZCkg) (https://www.youtube.com/watch?v=9irhdDKZCkg)

### Träningspass 1: (måndag, tisdag eller onsdag):

1. Uppvärmning: Jogga lugnt eller gå snabbt i 5 minuter
2. 6 till 10 x Korte intervaller
  - a. Spring allt du orkar i 30 sekunder (gärna upp en backe)
  - b. Jogga lugnt i 2 minuter
3. Styrketräning med kroppsvikt. (1-2 minuter vila mellan set)
  - a. 10 - 40 armhävningar (3 set)
  - b. 10 - 40 upphopp (3 set)
4. Stretcha och varva ned i fem minuter

### Träningspass 2: (fredag, lördag eller söndag):

1. Uppvärmning: Jogga lugnt eller gå snabbt i 5 minuter
2. 3 till 5 x Långa intervaller
  - a. Spring i jämnt högt tempo i 3 minuter
  - b. Jogga lugnt i 3 minuter
3. Styrketräning med kroppsvikt. (1-2 minuter vila mellan set)
  - a. Plankan i 45-120 sekunder (3 set)
  - b. 15 - 40 knäböj (3 set)
  - c. 10 - 30 situps (3 set)
  - d. 10 - 30 utfall bakåt (3 set)
4. Stretcha och varva ned i fem minuter

Träningslogg, skriv ned antalet kilometer/ reps/intervaller och notera trenden.

Vecka nr	Träningspass 1	Träningspass 2	Fritt val
27 (1 juli)			
28 (8 juli)			
29 (15 juli)			
30 (22 juli)			
31 (29 juli)			
32 (5 aug)			
33 (12 aug)			