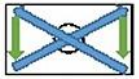
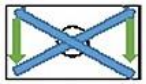
Sommarträning 2024 för SSK/GIF F-2010

Överkroppsträning:	**Bjud in till match:**	**Spring:**	**Läs om träning och mat:**	**Boll på straffpunkten:**
20st armhävningar	Bjud in minst 5st	Spring 20sek vila 30sek	Läs länken om träning	Skjut på valfritt sätt och
1min plankan	lagkompisar till match	upprepa 15 gånger.	och mat *	pricka ribban tre gånger i rad.
30st situps				
Skjut 30 gånger:	**Benträning:**	**Jogga:**	**Benträning:**	**Spring i backe:**
Från straffpunkten med	15st utfall per ben	Jogga i 4km. Lugnt tempo	30st Knäböj	Spring uppför en backe och gå
"fel" fot, alla 30 ska gå i luften	1min jägarvila	men gå inte.	30st Utfallssteg	nedför, upprepa 25ggr
och i mål.	20st hopp över boll och tillbaka		1min Jägarvila	
Kom på en variant:	**Springa:**	**Bli inte skadad:**	**Se en fotbollsmatch:**	**Jonglera:**
Kom på en frisparks- eller	Spring 20sek vila 30sek	Inga ledskador i fot eller knä	Se en hel fotbollsmatch.	Slå ditt eget jongleringsrekord
hörnvariant.	upprepa 10 gånger.	på hela sommaren	Studera en spelare och notera	3 gånger.
Berätta om den på träning efter			vad hon/han gör med och utan	
uppehållet			boll.	
Övertala:	**Skjut 30 gånger:**	**En gång i väggen:**	**Springa:**	**Helkroppsträning:**
Övertala någon som tagit sovmorgon	Från straffpunkten med vristen,	Sparka bollen mot vägg.Ta emot	Juventusintervaller, spring diagonalt	20 Burpees
att komma och köra fotboll.	alla ska gå i mål.	med ena foten och sparka	och gå på kortsidorna.	20 Fjärilssitups
		med den andra innan bollen	5 min 	20 Utfallshopp
		stannat. Upprepa 40ggr.		20 Armhävningar
Springa:	**Fint:**	**Coreträning:**	**Teknikbana:**	**Inkast:**
Juventusintervaller, spring diagonalt	Leta upp en för dig ny fint.	20st rygglyft	Gör en 15m lång teknikbana av sånt	Kasta 30st hårda inkast mot en vägg.
och gå på kortsidorna.	Lär dig den och visa sedan på	20st situps	du har tillgång till. Kör på tid och slå	Ta ned bollen med fot, knä och
10 min 	match eller träning.	20st heel touches	ditt rekord 3 gånger.	bröst.
		1min plankan		
			Priser utlovas till de med flest kryss	

* https://www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/traningslarafysiologi/at-ratt-fore-under-och-efter-fotbollsspel/