**Kör 2 pass i veckan ( om du inte har någon annan träning under veckan) Plocka ihop ditt eget träningspass genom att välja ett pass från löpning, ett pass från styrka och 2-3 pass från fotbollsutmaning.**

**Filma el fota ditt träningspass och skicka via sms (0736 400163) eller i ”snapchat” gruppen. Belöning kommer att delas ut till de som genomför sommarträning:)**

****

**Lycka till och ha en riktigt skön sommar!**

**Löpning**

* Pass med lite längre löpning ca 30-35 minuter
* Idioten: sätt upp fem koner (eller liknande) på ett avstånd av ca 6m. Löp till första konen sätt handen i backen spring tillbaka till utgångspunkten, löp sedan till kon två och tillbaka osv. Det ska vara 100 % satsning genom hela övningen och den ska göras 4 gånger.
* Intervall under långdistans: Ge dig ut på en löprunda (kan t.ex. springa runt, runt ett område exempelvis en fotbollsplan). Det spelar alltså ingen roll hur lång rundan är för du ska vara ute i 12 1/2 minuter. Du måste ha ett tidtagarur för denna övning. Du börjar rundan med att jogga i ett ganska långsamt tempo i 2 minuter. Efter 2 minuter ska du spurta i 100 % i 30 sekunder. Efter det ska du jogga igen i 2 minuter osv. Sammanlagt ska du jogga i 5 omgångar och spurta i 5 omgångar. (Denna övning ersätter inte långdistanslöpningen).
* Intervallträning på koner: Sätt upp 6 koner med ca 10 m i mellan. Spurta 100 % till första konen jogga sedan till sista konen och tillbaka till starten. OBS!!! Joggningen ska vara jättelångsam, det ska bli en stor tempoväxling mellan joggning och spurt. Gör sedan samma ska igen men spurta nu till andra konen, jogga hela vägen till sista konen och tillbaka till starten osv. Gör övningen 2 gånger.

**Styrka**

**Styrkepass 1**

* Armhävningar: Använd gärna en bänk eller liknande för att få upp fötterna på. Gör så många gånger du orkar, när det känns som du inte orkar mer, gör 3 till. Vila 30 sekunder och gör sedan samma sak 2 gånger till.

Armhävningar

* Knäböj: Ha rak överkropp böj knäna. Se till att knäskålen är rakt över foten när du böjer. Övningen ska göras långsamt ner och långsamt upp. Använd gärna ett kvastskaft, en golfklubba eller lång pinne och håll den bakom nacken när du gör övningen för att hjälpa dig att inte svanka. Gör 20 stycken vila 30 sekunder, upprepa övningen 3 ggr.

****Knäböj

* Upphopp: Händerna ska nudda marken. Gör 20 stycken vila 30 sekunder, upprepa övningen 3 ggr.
* Tåhävningar: Lägg ena foten bakom den andra så den inte nuddar marken. Lyft sedan tårna på foten som är i marken. Det ska ta på vaderna. Gör 20 stycken , upprepa övningen 3 ggr.. Byt fot och kör andra foten istället för att vila i 30 sekunder.
* Ihållande situps: Lyft kroppen som du gör situps, men istället för att gå ner igen hittar du det läge där magen får jobba som mest och håller kvar där så länge du orkar. När det känns som du inte orkar mer, håll i 5 sekunder till. Upprepa 4 gånger.
* Plankan: Stå på alla fyra. Du ska stå på tårna och på armbågarna. Ha helt rak kropp, svanka inte, puta inte med rumpan. Håll kvar så länge du orkar. När det känns som du inte orkar mer håll 10 sekunder till.

Plankan

**Styrkepass 2**

* Här är ett jobbigt men supersnabbt pass. Se till att vara ordentligt uppvärmd. Jogga i 5-7 minuter och hitta en gräsplätt som du kan härja fritt på.

Gör följande utan att vila (siffran framöver övningen talar om hur många du ska göra):

20 burpees

19 situps

18 bergsklättraren (ni vet när man står i armhävningsposition och drar ena knät mot armbågen och går tillbaka och byter ben)

17 knäböj (stå axelbrett och böj benen som om ni ska sätta er på en stol)

16 utfall (gå fram med ett ben, böj och gå tillbaka, vartannat ben)

15 upphopp

14 armhävningar (på tå, på knä – ni väljer)

13 raka slag i luften (tänk att ni är en boxare - spänn armarna ordentligt)

12 utfall

11 armhävningar

10 krokar (boxningskrokar )

9 burpees

8 uppercut (skopa glass

7 magövning sillen (ligg med raka ben och gör situps. Glöm ej att spänna fötterna)

6 upphopp

5 burpees

4 utfall

3 armhävningar

2 sidoplankan 30 sekunder på varje sida

1 minut rak planka

Klart!

**Fotbollsutmaning:**

**Skotträning (tänk på ”stolproten”;)**

* 100 Skott med höger fot
* 100 Skott med vänster fot

**Kicka**

* 20 kickar med varannan vänster/höger (kickar man med t ex höger 2 eller mer i rad räknas det som 1)
* Om du klarar 20 så sikta på att slå ditt eget rekord!

**Nickar**

* Nickarna ska nickas på huvudet. Du kan göra på två sätt, antingen ber du någon kasta till dig och så nickar du tillbaka till kastaren som fångar bollen eller så nickar du själv. Räkna hur många du kan göra på rad innan bollen faller i marken.

**Bredsida (med kompis, mamma/pappa/syskon eller mot vägg)**

* 100 pass med väster bredsida
* 100 pass med höger bredsida

**Nedtagning**

* Gör 50 nedtagningar. (kasta, sparka eller hitta en kompis)

**Teknikbana**

* Gör en teknikbana där du tränar bolltransport med boll nära foten, många tillslag. Använder både höger och vänster fot, insida och utsida.