

Träning juli

3-4 dagar/vecka

Uppvärmning, löpning och styrka

1. Uppvärmning

Jogg + förberedelseövningar (ca 10 min)

Minst 5 övningar, 3-4 rep/ben och övning. Se till att variera och plocka från respektive område. Handlar om att förbereda kroppen för träning.

Aktivering

- Höftlyft med kick
- Kissande hunden
- Framstupa diagonallyft
- Handpromenad

Dynamisk rörlighet

- Lårets framsida
- Säte
- Lårets baksida
- Ljumskar

Löpteknik

- Marschering
- Skipping

Fotarbete

- Rotation
- Minilöp
- Sidohopp

Hoppa – landa – löp

- Landning ett ben
- Landning i splitposition
- Skridskohopp

2. Löpning

Dag 1 & 3:

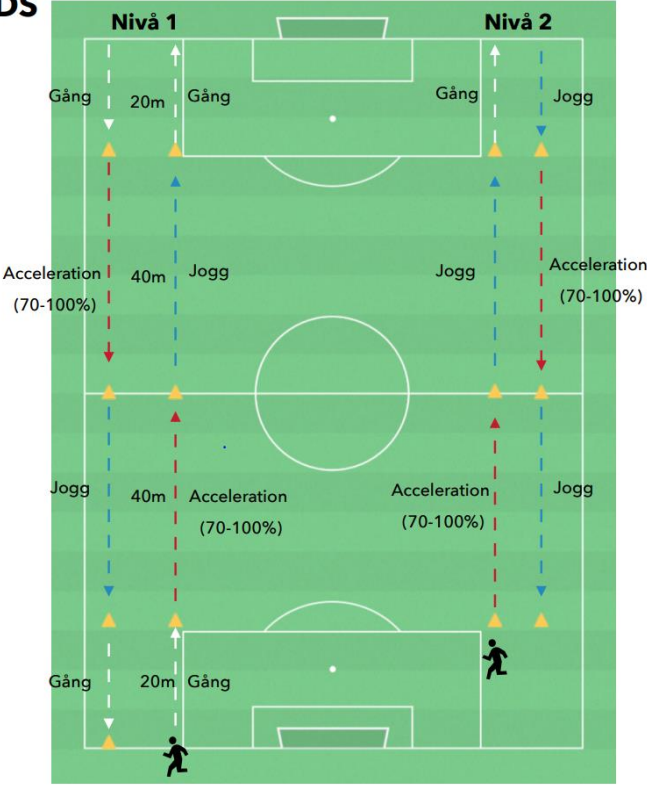
11v11/8v8 - Position: MB/FWDS

- Linjär löp med acceleration i fart
- Arbetsperiod: 8-15 min
- Setvila 2 min
- 1-4 set

- Även vid skada, rehab, om man vill överbelasta/tillvänja utan att spela

Syfte:

- Bibehålla aktioner
- Motsvarar stora spel



Dag 2 & 4:

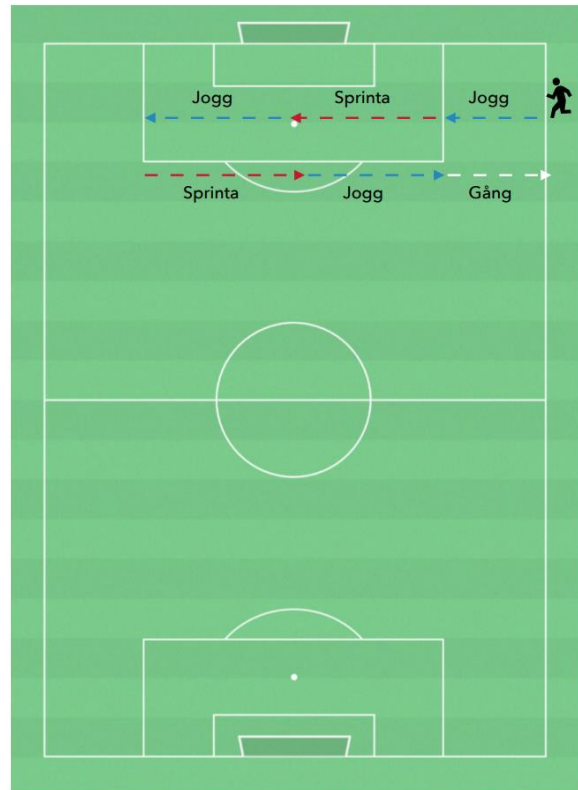
4v4/3v3 - Position: WB/MF

- Linjär löp med acceleration i fart
- Arbetsperiod: 1-3 min
- 2x6-10 reps
- Setvila 3-1 min

- Även vid skada, rehab, om man vill överbelasta/tillvänja utan att spela

Syfte:

- **Fler aktioner**
- **Öka återhämtningsförmåga mellan aktioner**
- **Motsvarar små spel**



3. Styrka

Minst 6 övningar/pass

3x10

Ex på övningar:

- Armhävningar
- Burpees / reversed burpees
- Benböj
- Enbensknäböj på bänk
- Utfallssteg
- Leg raises
- Handpromenad
- Rygglyft
- Höftlyft
- Situps
- Russian twist
- Starfish