

# Sommarträning 2019



## Kondition och styrka

Två gånger per vecka (Välj en av punkt 1-4 följt av punkt 5)  
(Ni som spelar fotboll behöver ej göra punkt 1-4 om ni inte vill, dock punkt 5 två gånger per vecka)

1. 30 min löpning
2. 30 min simning
3. 30 min skogscyklning
4. 5 min uppvärmning, intervaller 3 gånger 5 intervaller, 30 sek löpning följt av 30 sek gång

### 5. Cirkelträning

- 30 situps (3x10)
- 30 armhävningar (3x10)
- 30 burpees (3x10)
- 30 GTO (Grund to overhead) Med någon typ av vikt. Ca 5 kg (3x10)
- 30 Benböj, gärna med vikt

## Teknik och skott

- 200 skott per vecka (Gärna fördelat på två tillfällen)
- 20 min teknikträning per vecka (Gärna fördelat på två tillfällen)

Förslag på teknikövningar sök på "klubbteknik innebandy" t ex se <https://www.youtube.com/watch?v=eOG1YvNvDjk> eller kör era egna övningar, använd fantasin, huvudsaken klubba och boll finns med.

Fyll i tabell nedan, två streck i varje ruta.

Vecka	Kondition	Styrka	Skott	Teknik
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
0				