

Här kommer ett träningsprogram som vi ledare vill att du följer under sommaruppehållet. Med teknikträning, löpträning och styrketräning lägger du en bra grund inför Eskilscupen samt höstens seriematcher.

Programmet innehåller 3 pass/vecka. Det är du själv som bestämmer vilka dagar du tränar på men försök fördela ut passen under hela veckan.

Gör gärna passen tillsammans med kompisar, lagkamrater, föräldrar, mm. Utövar du någon annan idrott en dag, ersätter det ett träningspass.

v.29	Pass 1	Pass 2	Pass 3
		styrka 1	styrka 2
	löpning 1		löpning 3
	teknik 1	teknik 2	teknik3
v.30	Pass 1	Pass 2	Pass 3
	styrka 1	styrka 2	
		löpning 2	löpning 3
	teknik 1	teknik 2	teknik 3
v.31	Pass 1	Pass 2	Pass 3
	styrka 1		styrka 2
	löpning 1	löpning 2	
	teknik 1	teknik 2	teknik 3
v.32 åter träning med laget			



Styrka 1

Passet tar ca 20 min att genomföra (3 set). Genomför alla övningar i en följd. Vila 1 minut. Upprepa. Vila 1 minut. Upprepa.

15st armhävningar.

10st grodhopp

20st situps. Raka

10st upphopp från 90 graders sittning. Landa mjukt.

15st tåhävningar. höger fot, 15 st tåhävningar, vänster fot.

Superman 30sekunder (ligg på mage och pendla med armarna framför huvudet)

1 minut planka.

Styrka 2

Passet tar ca 20 min att genomföra (3 set). Genomför alla övningar i en följd. Vila 1 minut. Upprepa. Vila 1 minut. Upprepa.

10st situps vridning höger/vänster-tillbaka-ner

10st ryggresningar

10st dips mot en bänk/stol

20st utfallssteg/ben.

1 minut planka

10st Fällkniven (ligg på rygg och ta upp benen, ha raka ben)

5-10st burpees



Löpning 1 (Backe)

Värm upp i 10 min. **Det är viktigt att du är varm i musklerna för att träningen ska få effekt och minskar även skaderisken.**

Stega upp ca 40 meter i ett svagt uppförslut. Du ska springa i maxfart, sedan långsamt gå tillbaka till startpunkten för att sedan springa igen. Spring 5 gånger. Vila sedan i 3 min. Upprepa sammanlagt tre gånger så att du har gjort sammanlagt 15 löpningar. **Observera att vilan är mycket viktig för att träningen ska få avsedd effekt.** Tänk på att springa avslappnat och att rikta all energi framåt. Glöm inte att pendla med armarna.

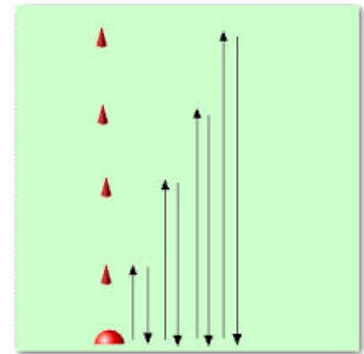
Löpning 2 (Idioten)

Värm upp i 10 min. **(Det är viktigt att du är varm i musklerna för att träningen ska få effekt och minskar även skaderisken).**

Intervaller i form av Idioten: Placera ut en startpunkt samt 4 vändpunkter (t.ex. 2m, 4m, 6m, 8m).

Börjar med att springa till första vändningsmärket, vänder där och tar sig tillbaka till utgångspunkten, vänder där för att fortsätta till andra vändningsmärket, vänder åter och tillbaka till utgångspunkten, fortsätter till nästa vändningsmärke och så håller övningen på tills person nummer 1 har varit och vänt vid samtliga vändningsmärken och sprungit "som en idiot". Kör du själv, vila 2 min mellan varje set.

Upprepa 3 gånger



Löpning 3 (50/20)

Värm upp i 12 min. **(Det är viktigt att du är varm i musklerna för att träningen ska få effekt och minskar även skaderisken).** Bra om du har med ett tidtagarur/en klocka/en mobil för tidtagning.

Passet går ut på att du springer högre fart i 50 sekunder, sedan får du vila i 20 sekunder innan det är dags att springa igen, upprepa 10 gånger, vila sedan i 3 minuter.

Kör ytterligare 2st (3 set totalt)



Bollteknik

Övningarna tar olika lång tid, genomför dessa övningar i 5minuter. Använd dricksflaskor eller annat i stället för konor om ni inte har egna.

Gör övningarna ordentligt och i din takt (behöver absolut inte gå så fort som i filmerna).

Teknik 1



Gör övningarna i ca. i minut var. Använd båda fötterna!

Teknik 2



5 övningar som du genomför i 1min var. Använd båda fötterna!

Teknik 3



Öva på varje fint ca. 10-15 gånger. Testa med båda fötterna!

