



# Sommarträning för Adolfsbergs IK P15

## Hej grabbar!

Sommaren är här och det betyder att vi tar en paus från träningarna på Lugnet IP under veckorna 28–30. Men oroa er inte! Vi har satt ihop ett träningsprogram för att ni ska kunna hålla formen uppe och komma tillbaka starkare än någonsin. Vi har jobbat hårt under vintern och våren, och nu är det upp till er att fortsätta bygga på det.

Om ni inte kan träna på de föreslagna dagarna, försök att hitta en annan dag som passar. Dra gärna ihop ett gäng kompisar och träna tillsammans, det är alltid roligare! Nu kör vi!

Vi tror på er och vet att ni har disciplinen och viljan att genomföra detta program. Använd denna tid till att utvecklas individuellt och som lag. Dra ihop kompisarna, träna tillsammans och ha kul medan ni gör det. Ni har alla förutsättningar för att bli ännu bättre fotbollsspelare.

Ge allt ni har, och kom ihåg: varje liten insats ni gör nu kommer att ge resultat när vi ses igen. Ni är en del av ett fantastiskt lag, och tillsammans kan vi nå nya höjder.

Ha en fantastisk sommar, träna hårt och ta hand om er själva. Vi ser fram emot att se er alla tillbaka på planen, redo att ta oss an nya utmaningar!

## Träningsprogrammet sommaren 2024

### Vecka 28

#### Måndag:

Uppvärmning: Jogging eller cykling i 20 minuter

Styrka: 2 varv.

1. **Enbensknäböj med fot bakåt:** Stå på ett ben, med det andra benet bakåt och på en höjd. Böj det stående benet till en knäböj, håll balansen och återgå till startposition. **10 repetitioner**
2. **Rak planka:** Ligg på mage och lyft kroppen upp på tår och underarmar, håll kroppen rak som en planka, spänn core och håll positionen. **45 sekunder**
3. **Höftlyft:** Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Lyft höfterna uppåt genom att pressa genom hälarna, spännrumpan och sänk sakta ner igen. **15 repetitioner**
4. **Armhävningar:** Börja i plankposition, sänk bröstet mot marken genom att böja armbågarna, pressa upp igen till startposition. **45 sekunder**
5. **Knäböj med hopp:** Gör en vanlig knäböj och explodera upp i ett hopp. Land mjukt och gå direkt in i nästa knäböj. **10 repetitioner**
6. **Sidoplanka:** Ligg på sidan med stöd på ena underarmen och sidan av foten. Lyft höften från marken och håll kroppen rak, spänn core. **45 sekunder**

Avslut: Nordic hamstring - 8 stycken, 2 omgångar. Knästående med anklar fastsatta, luta framåt kontrollerat och använd hamstring för att bromsa och återgå.



# Sommarträning för Adolfsbergs IK P15

## Onsdag:

Löpning eller cykling i 30 minuter

Stretching av huvudmuskelgrupper

## Fredag:

Uppvärmning: Jogging eller cykling i 10 minuter

Intervaller: 140 m x 8 stycken (Förslag: Spring från straffområde till straffområde och tillbaka, ca 140 m. Gör detta 4 gånger med 45 sekunders vila mellan varje löpning. Vila 2 minuter och upprepa.)

Styrkepass: 2 varv (samma som måndag)

## Vecka 29

### Måndag:

Uppvärmning: Jogging eller cykling i 20 minuter

Styrka: 2 varv.

1. **Enbensknäböj med fot bakåt:** Stå på ett ben, med det andra benet bakåt och på en höjd. Böj det stående benet till en knäböj, håll balansen och återgå till startposition. **10 repetitioner**
2. **Rak planka:** Ligg på mage och lyft kroppen upp på tår och underarmar, håll kroppen rak som en planka, spänn core och håll positionen. **45 sekunder**
3. **Höftlyft:** Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Lyft höfterna uppåt genom att pressa genom hälarna, spännrumpan och sänk sakta ner igen. **15 repetitioner**
4. **Armhävningar:** Börja i plankposition, sänk bröstet mot marken genom att böja armbågarna, pressa upp igen till startposition. **45 sekunder**
5. **Knäböj med hopp:** Gör en vanlig knäböj och explodera upp i ett hopp. Land mjukt och gå direkt in i nästa knäböj. **10 repetitioner**
6. **Sidoplanka:** Ligg på sidan med stöd på ena underarmen och sidan av foten. Lyft höften från marken och håll kroppen rak, spänn core. **45 sekunder**

Avslut: Nordic hamstring - 8 stycken, 2 omgångar. Knästående med anklar fastsatta, luta framåt kontrollerat och använd hamstring för att bromsa och återgå.

### Onsdag:

Löpning eller cykling i 30 minuter

Stretching av huvudmuskelgrupper

### Fredag:

Uppvärmning: Jogging eller cykling i 10 minuter

Intervaller: 140 m x 8 stycken (Förslag: Spring från straffområde till straffområde och tillbaka, ca 140 m. Gör detta 4 gånger med 45 sekunders vila mellan varje löpning. Vila 2 minuter och upprepa.)

Styrkepass: 2 varv (samma som måndag)



# Sommarträning för Adolfsbergs IK P15

## Vecka 30

Uppvärmning: Jogging eller cykling i 20 minuter

Styrka: 2 varv.

1. **Enbensknäböj med fot bakåt:** Stå på ett ben, med det andra benet bakåt och på en höjd. Böj det stående benet till en knäböj, håll balansen och återgå till startposition. **10 repetitioner**
2. **Rak planka:** Ligg på mage och lyft kroppen upp på tår och underarmar, håll kroppen rak som en planka, spänn core och håll positionen. **45 sekunder**
7. **Höftlyft:** Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Lyft höfterna uppåt genom att pressa genom hälarna, spännrumpan och sänk sakta ner igen. **15 repetitioner**
3. **Armhävningar:** Börja i plankposition, sänk bröstet mot marken genom att böja armbågarna, pressa upp igen till startposition. **45 sekunder**
4. **Knäböj med hopp:** Gör en vanlig knäböj och explodera upp i ett hopp. Land mjukt och gå direkt in i nästa knäböj. **10 repetitioner**
5. **Sidoplanka:** Ligg på sidan med stöd på ena underarmen och sidan av foten. Lyft höften från marken och håll kroppen rak, spänn core. **45 sekunder**

Avslut: Nordic hamstring - 8 stycken, 2 omgångar. Knästående med anklar fastsatta, luta framåt kontrollerat och använd hamstring för att bromsa och återgå.

### Torsdag och fredag:

Träning på Lugnet med laget.

Kör hårt nu och se till att ni kommer tillbaka starka och redo för höstsäsongen! 🍌🏈

