EGEN TRÄNING UNDER VECKORNA 27-30

**Träningsdagbok**

**Är ett bra sätt att hålla koll på vad man gjort = GODA VANOR**

***Varje dag fylls nedan i.***

***(använd ett vanligt anteckningsblock det räcker väl)***

**KOST :**

Frukost

Mellan mål

Lunch

Mellanmål

Återhämtningsmål

Middag

**SÖMN:**

Mellan vilka timmar sov du ?

**HUR KÄNNS KROPPEN ?**

Skala 1-10

1a = seg, tung

10a = pigg och stark

**VIKT :**

Varannan måndag väga sig.

1. **Vardagliga rutiner**

Din fysiska utvecklings styrs helt och hållet av mängden träning samt hur du sköter de övriga timmarna på dygnet med kost och sömn. Sommarlovet innebär lätt att rutiner förändras kraftigt till det sämre och man äter mindre och sover på andra tider. Kroppen får därmed ingen positiv rytm och energiintaget blir för LÅGT.

## OBS!!! DETTA leder till viktnedgång och man får sämre fysik.

Samtidigt, NJUT av sommarlovet med kompisar och familj.

***Tips och vägledning***

* Frukost vid senast 08.00

 Efter frukost kan du gå och lägga dig och sova/vila igen. Missa inte denna viktiga måltid.

* Träna gärna på förmiddagen så har du eftermiddagen/kvällen fri till aktiviteter med kompisar, tex bada, film mm.
* 6 måltider om dagen Bra mat = Bra fysik
* Reser ni bort, glöm inte klubba/handske/teknikkula samt givetvis övriga träningskläder.

**Träningsprogram**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| ***Elit*** | Styrka  | Rörlighet +  | Styrka + uthållighet | styrka | Styrka+ uthållighet |  |  |
|  | + skott/teknik  | Skott/teknik  |  | Skott/teknik | Skott/teknik |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***OBS, alltid stretch + återhämtningsmål som avslutning på varje träning.***

***Dribbla mellan konor, har ni inga använd puckar eller liknande.***

# Förslag på träningsschema

**Pass 1**

30 min teknik.

Dribbla Grundmönster. Dribbla mellan konor. + minst 100 skott

40 min styrka

Utfallssteg 12x4 set ( 12 på vardera ben)

Aktiv planka ( håll dig låg) ben/bål 30 reps x 4 set

Over head squat , 12 x 4 set

Situps raka 15x4, sneda 15x4

Skaters lounge , 12 x 4 set

15 min Nedvarvning + stretch

**Pass 2**

15 min Rörlighet , 4 st övningar (valfri) fokus på det som är brist

30 min teknik.

Dribbla Grundmönster. Dribbla mellan konor. + minst 100 skott

15 min Nedvarvning + stretch

**Pass 3**

40 min Styrka

Torrsim, 12 x 4 set

Armhävningar 4 set x max

Aktiv planka ( håll dig låg) ben/bål 30 reps x 4 set

Skorpionen (enben) 12 x 4 set (12 på vardera ben)

Spindelman , 20 meter x 4 set

20 min Uthållighet

Intervall (löpning 90% av max)

200 meter x 12 reps ( hitta en slinga som är ca 200 meter, start/mål vid samma punkt)

Vila 1 minut mellan repsen

15 min Nedvarvning + stretch

**Pass 4**

30 min teknik.

Dribbla Grundmönster. Dribbla mellan konor. + minst 100 skott

40 min styrka

Utfallssteg 12x4 set ( 12 på vardera ben)

Aktiv planka ( håll dig låg) ben/bål 30 reps x 4 set

Over head squat , 12 x 4 set

Situps raka 15x4, sneda 15x4

15 min Nedvarvning + stretch

**Pass 5**

30 min teknik.

Dribbla Grundmönster. Dribbla mellan konor. + minst 100 skott

40 min Styrka

Torrsim, 12 x 4 set

Armhävningar 4 set x max

Aktiv planka ( håll dig låg) ben/bål 30 reps x 4 set

Skorpionen (enben) 12 x 4 set (12 på vardera ben)

Spindelman , 20 meter x 4 set

20 min Uthållighet

Intervall (löpning 90% av max)

200 meter x 12 reps ( hitta en slinga som är ca 200 meter, start/mål vid samma punkt)

Vila 1 minut mellan repsen

15 min Nedvarvning + stretch

***OBS, alltid stretch + återhämtningsmål som avslutning på träningen.***