

IFK Skoghall Damfotboll

TRÄNINGSBINGO

Springa 5 km	Se Sveriges VM match 2 augusti	Fotbollsteknik	Intervallpass 4
Stretchövningar 30 min	Springa 7,5km	Intervallpass 2	Se Sveriges VM match 29 juli
Intervallpass 1	Teknikpass fotboll	Strandfotboll	Springa 10km
Se Sveriges VM match 23 juli	Intervallpass 3	Knäövningar (de vi kör på träning 3 x 10st)	Styrkepass



Ha en skön sommar!

Få så många bingorader som möjligt med fyra i rad. Både lodrät och vågrät bingorad räknas!

Intervallpass 1

5 min uppvärmningsjogg
Löpintervaller 90% av max i 1 min.
Vila 30 sek. Upprepa 10 gånger.
Jogga ned 5 min

Intervallpass 2

5 min uppvärmningsjogg
80% av max löpning i 4 min. Vila
90 sekunder. Upprepa 2 gånger.
100% av maxlöpning i 15 sek.
Vila 15 sek. Upprepa under 5 min.
Jogga ned 5 min.

Intervallpass 3

5 min uppvärmningsjogg
80% av max löpning i 4 min. Vila
90 sekunder. Upprepa 5 gånger.
Jogga ner 5 min.

Intervallpass 4

5 min uppvärmningsjogg
Löpning 1 km 90% av maxfart.
Vila genom lättjogg 3 min.
Upprepa 4 gånger.
Jogga ner 5 min.

Styrkepass (kan kombineras med intervallpass)

Uppvärmning 5 min
3 x 10 armhävningar
3 x 15 knäböj
3 x 10 utfallssteg
3 x 10 "dead bug" (mage)
3 x 10 "burpees"
3 x 10 ryggresningar

Teknikpass fotboll

Ta med några kompisar till en gräsplan och spela spontanfotboll eller träna på att skjuta 1 timme.

Fotbollsteknik

Samla ihop några kompisar och kör fotbollstennis eller bara trixa med bollen 1 timme.

Springa 5km, 7,5km, 10km

Ta med en kompis eller förälder och spring på Kilene.
Valfritt tempo, men försök springa hela vägen.

Strandfotboll

Samla några kompisar för en stund på stranden. Spela fotboll i sanden, trixa tillsammans eller var och en för sig. Varva med bad!