Inför uppstarten den 11/1 ska ni på egen hand se till så att ni bibehåller styrkan/fysiken. Med start mån 28/12 skall ni genomföra 3 pass/vecka. Utöver detta hoppas vi att ni har en har en hel del bollkontakt.

Följande pass skall genomföras:

**Vecka 1**

Pass 1

1.Jogga 15 min sedan 20 min intervaller där ni pendlar mellan 70%-90% av max

2. Utfallsteg 10/ben x3 (30-1min vila mellan varje omgång)

3. Planka 2min x 2 (1min vila mellan omgångarna)

Pass 2

1. Uppvärmning (jogga lätt 5min)

2. Löp maxfart i 10 sek, vila 25 sek (genom att jogga väldigt lätt, inte gå). Upprepa detta 20gånger

3. 20x3 armhävningar

4. 30x3 situps

Pass 3

1. Uppvärmnig (Jogga lätt 5min)

2. Liverpool (1 helplan vila 2min, sedan Liverpool en halvplan)

3. Så många armhävningar du orkar x 3 (vila 1min 30sek mellan varje)

4. Så många situps du orkar x 3 (vila 1min 30sek mellan varje)

5. Plankan så länge du orkar x 1, (Sug in magen och spänn rumpan)

**Veckan 2** börjar ni om och kör samma sak igen. Vilka dagar ni väljer att genomföra passen är upp till er dock skall dem genomföras i angiven ordning. Jogga ner och töj efter varje pass.

Med vänliga hälsningar

**Stephen Odur**

Chefsinstruktör

IFK Uppsala Fotboll

[Stephen.odur@ifkuppsala.se](mailto:Stephen.odur@ifkuppsala.se)

+46 (0)76 948 96 99

[www.ifkuppsala.se](http://www.ifkuppsala.se)