Träningsupplägg sommar 2024

För att hålla igång under sommaren när det uppehåll i våra organiserade aktiviteter kommer här förslag på övningar:

**Övningar för kondition och explosivitet (variera mellan övningarna men gör minst en per vecka)**

1. **Övningen 300.** Spring 25 meter gånger 12, sätt ner handen i marken vid vändningen och glöm inte att böja på knäna. Övningen upprepas två gånger per tillfälle. Ta tid och försök förbättra din egen tid.
2. **Övning spring, jogga, gå.** Spring 30 sekunder, gå 30 sekunder, jogga 30 sekunder. Upprepa detta 15-20 gånger utan att stanna.
3. **Spring på bana 400 meter** (ett varv) två gånger med 2 minuters vila emellan.

**Övningar för löpteknik**

1. **Spring i trappa.** Hitta en trappa som är lämplig att springa i och spring minst 5 gånger (beroende på längd kan detta justeras) Tänk på att lyfta knäna och jobba med armarna. Ju högre trappsteg det är desto bättre träning får du.
2. **Spring över hinder/häckar.** Hitta lämpliga hinder och lägg ut med lämplig längd emellan, höjd cirka 20-30 cm. Jobba med armar och höga knän.
3. **Spring 5 gånger 30 meter på tid.** Håll en boll i händerna över huvudet. Detta hjälper dig att lyfta knäna och trycka ut steget. Avsluta med att ta tid utan boll.

**Övningar för styrka**

1. **Skidåkaren** 10 gånger
2. **Burpees** 10 ggr
3. **Jumping Jacks** 10 stycken
4. **Push-ups** (halv armhävning som startar liggande på mage och sen trycker du upp i planka) 10 st, gå över till hela armhävningar när tekniken sitter och du orkar göra den korrekt
5. **Skridskoåkaren** (sida till sida, använd gärna en boll som doppas i marken) gör detta cirka 50 meter
6. **Squats** (hopp med knäböj) 10 st
7. **Utfallssteg** 10 st på varje ben

Balansplatta 2 min/ben/kväll rekommenderas alla. Om du inte har en balansplatta stå på ett ben och blunda 2 min/ben**.**

**Rörlighet**

1. Ligg på mage med armarna rakt ut från kroppen, försök nudda handen med hälen, benet ska vara böjt
2. Ligg på rygg med armarna rakt ut från kroppen, försök nudda handen med tån, benet ska vara rakt
3. Ligg på rygg och lyft ett ben mot taket. Försök sträck ut benet så att det är helt rakt och att foten är parallell med marken
4. 4. Stå med en hand som stöd mot en vägg. Pendla benet framåt och bakåt så långt du kan.

**Fotbollsspecifika övningar**

1. **Kasta och fånga boll, spring olika routes när du gör denna övning**
2. **Öva tackling på knä mot förälder, syskon, kompis**
3. ……….