

19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

Pojkar 2010

# Sommarprogram 2021

Kära fotbollsspelare, syskon och föräldrar,  
vi ledare i P10 vill önska er alla en härlig sommar med ledighet och familjeumgänge...

Mellan salta bad, fisketurer, gräddtårta-med-jordgubbssaft-i-bersån och annat sommarbus tror vi att vi alla behöver röra oss lite. Med anledning av detta har vi satt ihop ett sommarprogram för våra spelare... och kanske resten av familjen. Programmet innehåller fem olika teman i 30 st rutor, d v s 3 rutor per vecka under de tio sommarlovsveckorna. Bland de fysiska utmaningarna har vi också lagt in sex Sociala upptåg...

Gör övningarna ihop med fotbollskamrater eller andra vänner eller varför inte med familjen. Ha så kul... och glöm inte av att njut!

<b>Styrka</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Rabona	<b>Intervaller</b> Hopprep Burpees Grodhopp	<b>Socialt</b> Bada i havet med din familj och dina vänner.	<b>Rörlighet</b> Pass två	<b>Socialt</b> Gör en söndagsfrukost till hela familjen.
<b>Rörlighet</b> Pass tre	<b>Intervaller</b> Snabba steg	<b>Socialt</b> Laga lunch eller middag till din familj.	<b>Intervaller</b> Hopprep Step up	<b>Styrka</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Trixa
<b>Intervaller</b> 2 km löpning Lyktstolpsruscher	<b>Styrka</b> Pass två	<b>Rörlighet</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Balanspanna	<b>Socialt</b> Blunda i 10 minuter - tänk på ett härligt handbollsminne.	<b>Rörlighet</b> Pass tre
<b>Fotbollsteknik</b> Friskparkar	<b>Socialt</b> Ge en ärlig komplimang till fem i din familj, släkt eller vänner.	<b>Styrka</b> Pass tre	<b>Rörlighet</b> Pass två	<b>Intervaller</b> Hopprep Step up	<b>Fotbollsteknik</b> Nackboll
<b>Styrka</b> Pass tre	<b>Intervaller</b> Hopprep Snabba vändningar	<b>Fotbollsteknik</b> Balansera bollen på vänster och höger fot i 5 sekunder	<b>Styrka</b> Pass två	<b>Socialt</b> Ät en glass med dina vänner.	<b>Rörlighet</b> Pass ett

## Begrepp

Reps	Antal repetitioner av samma övning/rörelse.
Set	Antal omgångar av reps av samma övning/rörelse.
Knäkontroll	Knät i böjt läge får inte luta över foten.

## Bra förberedelser

Ladda ner en Tabatimer - t ex en app som heter Seconds.



19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

# Sommarprogram 2021

## Fem teman

### Socialt

### Roliga upptåg och engagemang i familjen...

### Fotbollsteknik

Rabona

Träna på gräsunderlag och använd både vänster och höger fot. Hur långt ifrån mål klarar du av att sätta den? 3m, 5m, 7m, 9m...15m

Trixa

10 reps på knäna och 10 reps på fötterna.  
Klara du både knä och fötter under samma försök köper Pappa en isglass.

Balanspanna

Placera en fotboll på pannan, försök att balansera i 3 sekunder. Utmana varandra, vem klarar längst?

Frisparkar

Häng upp två burkar, hinkar eller liknande i vardera hörn på ett fotbollsmål - Prickskjutning med frisparkar. Utmana varandra med både avstånd och vänster/höger fot.

Nackboll

Kasta upp bollen i luften och ta ner den på nacken. Vill du göra den svårare, trixa först med fötterna och ta ner den direkt på nacken.

### Rörlighet

Pass ett

Ligg på rygg med böjda ben - fötterna i luften i 90° - armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger. 10 reps åt varje sida.

Ligg på ryggen med armarna rakt ut i sidled längs marken - lyft vänster fot för att nå höger hand - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Ligg på mage med armarna rakt ut i sidled längs marken - lyft vänster fot för att nå höger hand - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Väderkvarn | Bred fotställning - raka ben - böj överkroppen - ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Draken | Stå på ett ben - plocka upp ett låtsasägg från marken och lägg i ett låtsasfågelbo i trädet - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Pass två

Rulla stock | Rulla med utsträckt spänd kropp med ben och armar i luften. 5 varv åt varje håll.

Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc - försök stå 10 sek. 5 set.



19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

# Sommarprogram 2021

Pass tre

Kullerbytta | Fem kullerbyttor i följd - på gräs- eller yogamatta.  
3 set.

Hjula | Hjula fem gånger i följd.  
3 set.

Gå upp i brygga från liggande ställning - fem reps.  
3 set.

Ligg på rygga - doppa tårna bakom huvudet (tänk bakvänd kullerbytta) | 10 reps.

Kullerbytta | Fem kullerbyttor i följd - på gräs- eller yogamatta.  
3 set.

Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc - försök stå 10 sek.  
5 set.

Väderkvarn | Bred fotställning - raka ben - böj överkroppen - ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften - skifta hand och fot.  
10 reps på varje sida.

Ligg på rygg med böjda ben - fötterna i luften i 90° - armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger.  
10 rep åt varje sida.

## Styrka

Pass ett

Knäböj mot stol - bara toucha stolen med rumpan | 10 reps  
3 set.

Tåhävningar | I trappa | 10 reps.  
3 set

Utfallssteg | 10 reps per ben. Tänk på knäkontroll och spänn bålen.  
3 set.

Hoppa fram och tillbaka på ett ben över en linje | 10 reps per ben.  
3 set.

Bäckenlyft | Ligg på rygg med armarna längs sidorna - böjda knän - fötterna i marken - spänn magen - lyft rumpan | 10 reps.  
3 set.

Pass två

Ligg på mage - lyft och sträck vänster arm och höger ben - växla | 10 reps per sida.  
3 set

Ligg i Plankan - sträck ut vänster ben sidled - växla ben | 10 reps.  
3 set



19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

# Sommarprogram 2021

Bäckenlyft | Ligg på rygg med armarna längs sidorna - böjda knän - fötterna i marken - spänn magen - lyft rumpan | 10 reps.  
3 set.

Ligg i Plankan - dra upp höger knä mot mage - växla ben | 10 reps  
3 set.

Ligg på rygg - pressa ner svanken - cykla med benen - tio tramptag framåt och tio tramptag bakåt.  
3 set.

Pass tre

Tricepspress | häng med kroppen på raka armar utanför stol eller bänk, sänk och höj kroppen | 10 reps.  
3 set.

Armhävningar | på tå eller på knä - tänk på svanken | 5-10 reps.  
3 set.

Lyft en tyngre väska, kettlebell eller liknande - från marken upp ovanför huvudet - böj knäna när du lyfter | 5-10 reps.  
3 set.

Tusenfoting | Stå med händerna hängande framför kroppen - gå framåt med händerna - gå ifatt med fötterna | 10 reps.  
3 set

Krabbgång | 10 steg  
3 set.

## Intervaller

Hopprep

Hoppa i 30 sek - vila 10 sek | 10 set

Burpees

Fem burpees i rad | 3 set

Grodhopp

Fem grodhopp i rad | 3 set

Snabba steg

Snabba fötter på platsen | 30 sek - vila 10 sek | 4 set

Indianhopp

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Höga knä

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Spark i rumpan

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Skidhopp

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Löpning

Vanlig löpning i högt tempo med målet att bli svettig och varm.  
Spring 2 km.

Fartlek

Lyktstolpsruscher mellan lyktstolpar - jogga mellan två - maxfart mellan två.  
5 set



19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

# Sommarprogram 2021

Step up	Step up i t ex trappa eller bänk - arbeta i en minut - vila 30 sek 10 set
Snabba vändningar	Två stolar eller liknande - 8 m emellan - spring i maxfart fram och tillbaka med snabba vändningar. 20 repetitioner

Ni vuxna kan signera varje ruta när era barn har gjort den.

Varmaste och Soligaste kramar från oss:

Sammy Nordqvist

Otto Bojahnder

Henrik Frendin

Stefan Joelsson

Aaron Alvarez



19<sup>27</sup>/<sub>4</sub>27

# Sommarprogram 2021

<b>Styrka</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Rabona	<b>Intervaller</b> Hopprep Burpees Grodhopp	<b>Socialt</b> Bada i havet med din familj och dina vänner.	<b>Rörlighet</b> Pass två	<b>Socialt</b> Gör en söndagsfrukost till hela familjen.
<b>Rörlighet</b> Pass tre	<b>Intervaller</b> Djump five	<b>Socialt</b> Laga lunch eller middag till din familj.	<b>Intervaller</b> Hopprep Step up	<b>Styrka</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Trixa
<b>Intervaller</b> 2 km löpning Lyktstolpsruscher	<b>Styrka</b> Pass två	<b>Rörlighet</b> Pass ett	<b>Fotbollsteknik</b> Balanspanna	<b>Socialt</b> Blunda i 10 minuter - tänk på ett härligt fotbollsminne.	<b>Rörlighet</b> Pass tre
<b>Fotbollsteknik</b> Frisparkar	<b>Socialt</b> Ge en ärlig komplimang till fem i din familj, släkt eller vänner.	<b>Styrka</b> Pass tre	<b>Rörlighet</b> Pass två	<b>Intervaller</b> Hopprep Step up	<b>Fotbollsteknik</b> Nackboll
<b>Styrka</b> Pass tre	<b>Intervaller</b> Hopprep Snabba vändningar	<b>Fotbollsteknik</b> Balansera bollen på höger och vänster fot i 5 sekunder	<b>Styrka</b> Pass två	<b>Socialt</b> Ät en glass med dina vänner.	<b>Rörlighet</b> Pass ett