

Här kommer ett träningsprogram som vi vill att ni följer under sommaruppehållet.

Sommarträningen är lika viktig som försäsongsträningen. Med löpträning och styrketräning lägger du en bra grund inför hösten. Med snabbhetsträning blir du grym. Programmet är 3 pass/vecka.

Det är du själv som bestämmer hur stark du ska vara till höststarten!

Du bestämmer själv vilka dagar du ska träna men håll den ordningen på träning som står nedan:

Dag 1: Löpträning 40 min

Dag 2: Styrketräning 20 min

Dag 3: Vila

Dag 4: Löpträning 40 min med snabbhetsträning

Dag 5-7: Vila

Löpträning 40 minuter

Vad tränar du?

Kondition

Varför?

Bibehålla den kondition som du byggt upp under för- och vårsäsong.

Hur?

Spring i ca 40 min. Börja lite lugnare i 5 minuter för att sedan ligga på ca 80% av max.

Avsluta med 5 stegringslopp på 80 meter. Stegringslopp är ett lopp där du succesivt ökar farten i 80m. Du börjar långsamt, ökar farten till nästan max vid 60 meter och "ligger" på den farten resten av sträckan ca 20m. Det är viktigare att fokusera på att springa avslappnat och försöka lyfta knäna lite mer än normalt istället för att springa så fort som möjligt.

Styrketräning:

Vad tränar du?

Allmänstyrka

Varför?

Du blir snabbare och får lättare att koordinera kroppen vilket gör dig till en bättre fotbollsspelare.

Är du stark i kroppen vinner du mer närkamper och minskar skaderisken.

Hur tränar du?

Styrketräningen ska genomföras i lugnt tempo. Fokusera på att utföra övningen korrekt. Känn att du arbetar med rätt muskler.

Passet tar ca 20 min att genomföra (3 set).

Genomför alla övningar i en följd. Vila 1 minut. Upprepa. Vila 1 minut. Upprepa.

15 st armhävningar.

20 st situps. Variera med upp-vridning höger/vänster-tillbaka-ner.

10 st upphopp från 90 graders sittning. Landa mjukt.

15 st tåhävningar. höger fot, 15 st tåhävningar, vänster fot.

20 st utfallssteg/ben.

1 minut planka.

Snabbhetsträning:

Vad tränar du?

Korta intervaller i maxfart eller nära maxfart.

Träna gärna tillsammans med någon.

Varför?

Explosiv träning gör att du blir snabbare.

Kan du tempoväxla och sticka ifrån motståndarna så blir du svår att stoppa.

Hur tränar du?

Värm upp i 10 min. Det är viktigt att du är varm i musklerna för att träningen ska få effekt och minskar även skaderisken.

Stega upp ca 40 meter i ett svagt uppförslut. Du ska springa i maxfart, sedan långsamt gå tillbaka till startpunkten för att sedan springa igen.

Spring 5 gånger. Vila sedan i 3 min. Upprepa sammanlagt tre gånger så att du har gjort sammanlagt 15 löpningar.

Observera att vilan är mycket viktig för att träningen ska få avsedd effekt. Tänk på att springa avslappnat och att rikta all energi framåt. Glöm inte att pendla med armarna.

Lycka till och ha en bra sommar:)