



Träningsprogram under sommaruppehållet för Tabergs grymmaste tjejer

Hej Fotbollspelare!

Lycka till med träningsprogram under sommaruppehållet. Här kommer ert träningsprogram som innehåller Kondition, Styrka och Bollkontroll. Ingen sommar utan fotboll! Ni kommer genom detta program förbättra er bollbehandling, kondition och styrka.

Är ni hemma kan ni höra av er till någon i laget så kan ni träna ihop. Är ni iväg kanske kan ni göra detta tillsammans med era föräldrar eller syskon.

Varje vecka ska ni göra följande:

- Löpning 8 km
- Trixa med boll 60 min
- Styrka 60 min

Ni fördelar tiden och löpningen på det antal pass, som passar er.

Här kommer ett förslag:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
3 km löpning	Vila	3 km löpning	Vila	2 km löpning	Vila	Vila
20 min Trixa med boll	-	20 min Trixa med boll	-	20 min Trixa med boll	-	-
20 min Styrka	-	20 min Styrka	-	20 min Styrka	-	-

Styrkeövningar

- Utfallssteg
- Burpees
- Armhävningar
- Situps
- Vida knäböj
- Höftlyft
- Plankan

Målsättning:

- Bibehåll/Förbättra kondition
- Undvik framtida knäskador, bygg styrka.
- Klara 10 trix innan årets slut, alt. fördubbla antalet från idag.

Fyll i nedan vad ni gjort och när

	V27	V28	V29	V30	V31
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					

Vid frågor finns vi på WhatsApp.

//Tränarna F12/F13

Namn

Målsman
