

Fysträning Juli U16.

- UTHÅLLIGHET
 - Löpning 5 km, 60-70 % av maxhastighet, ELLER
 - Intervaller löpning, 70 sek arbete 70% av max/20 sek vila X 15.

- STYRKA
 - Enbensböj. 3 X 8-12 reps/ben.
 - Armhävningar. 3 X 15-25 reps (skifta bredd mellan händerna).
 - Fällkniven. 3 X 15-20 reps.
 - Grodhopp. 5 X 25 meter (explosiva hopp, mjuka landningar).
 - Plankan. 4 X 1-2 min.

- SNABBHET/SPÄNST
 - 10 m X 6 reps MAXFART
 - 20 m X 6 reps MAXFART
 - 30 m X 6 reps MAXFART
 - OBS! 5 ggr så lång vila som arbete när DU kör snabbhet.

- Hoppserier.
4 omgångar/hoppserie. Starta alla hoppsserier jämnfota.
 - VÄ – HÖ – VÄ – HÖ – JÄMNFOTA.
 - VÄ – VÄ – HÖ – HÖ – JÄMNFOTA.
 - HÖ – HÖ- VÄ – VÄ – JÄMNFOTA.
 - VÄ – HÖ – VÄ –VÄ- HÖ – HÖ – JÄMNFOTA.

Kombinera Uthållighet+Styrka och Snabbhet+Spänst.

Lägg till klubbteknikövningar, gärna som viloövning.

Kör 3-4 pass/vecka, 2 pass uthållighet+styrka och 1-2 pass snabbhet+spänst.

LYCKA TILL!!!

Ses i Augusti/ Robban.