**Sommarträning F06-10 under sommaruppehållet**

**För att inte tappa fart och kondition under sommaruppehållet krävs att ni lägger ner egen tid på träning under den perioden.**

**Nedan kommer ett schema som ni jobbar med under de tre veckor vi har uppehåll.**

**Dag 1 Konditionspass 35 minuter**

Vad tränar du? Kondition

Varför? Upprätthålla den kondition du byggt upp under vårsäsongen och bibehålla formen till höstsäsongen.

Börja med lugnare joggning i 5 minuter. Sedan går du upp i ca 80 % i 30 minuter.

Jogga ner och stretcha därefter.

**Dag 2 Vila**

**Dag 3 Styrketräningspass ca 20 minuter**

Vad tränar du? Allmän styrka

Varför? Du blir snabbare, stark i kroppen, kan ta närkamper och minskar skaderisken

Börja med ca 5 min uppvärmning med hopprep, joggning eller ”jumping jacks” för att bli varm

Genomför nedanstående set i en följd. Vila 1 minut. Upprepa set. Vila 1 minut. Upprepa set d v s totalt tre gånger;

15 st armhävningar (på knä om du ej klarar på tå)

20 sit ups

10 st upphop från 90 graders sittning – landa mjukt

15 st tåhävningar med höger fot, 15 st tåhävningar med vänster fot

20 st utfallssteg per ben

1 minut i plankan

**Dag 4 Vila**

**Dag 5 Snabbhetsträning**

Vad tränar du? Du tränar snabbhet i maxfart eller nära maxfart.

Varför? Explosiv träning gör att du blir snabbare och kan växla hastighet på planen.

Hur?

Börja med uppvärmning i 10 minuter. Här är det viktigt att du är varm i musklerna för att minska skaderisken.

Stega upp 40 meter i svagt uppförslut eller på plan backe, om du ej hittar något uppförslut.

Spring sedan i maxfart 5 gånger för att långsamt gå tillbaka till startpunkten innan du springer igen.

Vila sedan 3 minuter.

Spring i maxfart 5 gånger igen enligt ovan.

Vila 3 minuter.

Spring sista 5 gånger enligt ovan.

Tänk på att springa avslappnat och att använda (pendla med) armarna för att få upp hastigheten.

**Dag 6 och 7 Vila**