Sommarträning 2016

Vecka 16,17 och 18 är det individuell träning som gäller, 2 st pass varje vecka måste göras.

Fotbollskillarna hoppar över löpningen men kör övriga övningar.

**Pass1**

Uppvärmning 10min jogging (lätt)

Stretching (slarva inte, vi måste bli smidigare)

Intervaller 8+1 min (80%), vila 1min mellan varje intervall

Armhävningar 4+15st (smala, breda, axelbrett, boll/sten)

Situps 4+25 (raka, twist, sneda, fötterna i luften)

Frivändningar 4+10st (40-50% av kroppsvikten) VIKTIGT, slarva inte med tekniken, är det för tungt gå ner i vikt

Väderkvarn 4+10 st (med fylld vattenflaska)

**Pass 2**

Löpning 30-40 min

Stretching (slarva inte)

Benböj 4+10st med vikt 40/50 % av kroppsvikten

Armhävningar 4+15st (smala, breda, axelbrett, boll)

Tricepspress 3+20st (använd en stol/bänk)

Wallklimber 5 st (små steg)

Spänsthopp 60 st (i en trapp eller över ett hinder)

Om ni inte har någon skivstång så kan ni använda utegymmen.

Har ni problem att göra frivändningar kan ni byta ut dem till benböj

**Vecka 19 börjar den kollektiva träningen**

Tisdagar 17.00-18.30 guifhallen (löpning/ fys)

Torsdagar 17-18.30 guifhallen (löpning/ fys)

Hela maj kommer vi även köra krossbox (ev måndagar, ej spikat).

Från vecka 19 ska utöver dessa kollektiva pass även 2 st individuella pass/vecka göras.

Fotbollskillarna tränar handboll när det inte krockar. Vi vill även att ni kör igenom styrkeövningarna efter era fotbollsträningar minst 2 gånger/vecka.

Vi får inte slarva med fysen i sommar. Vi har tränat hårt hela säsongen, det börjar märkas, och vi ska komma väl förberedda inför höstens handboll.

/Tränarna