Sommarträning 2021 Gusk P09

För att vi ska kunna bibehålla vår fina kondition, styrka och teknik så behöver vi fortsätta träna individuellt under sommaruppehållet. Nedan ser ni ett träningsprogram som ska utföras minst två dagar i veckan under sommaruppehållet, antingen gör ni det ensam eller tillsammans med någon lagkamrat eller era familjemedlemmar. Bestäm vilka två dagar träningen ska utföras i förväg för att det lättare ska bli av, förslagsvis fortsätter ni att träna på tisdagar och torsdagar.

Träningspass 1:

Jogga i uppvärmningstempo i 10 minuter så ni känner att ni blir tillräckligt varma.

När det gått 10 minuter ska ni köra intervallträning, det innebär att ni springer det snabbaste ni kan i 1 minut, sen joggar ni i 30 sekunder, därefter springer ni det snabbaste ni kan igen i 1 minut och sen joggar ni i 30 sekunder. Totalt ska ni springa det snabbaste ni kan 10 gånger och jogga 10 gånger.

När ni löpt klar går ni över till att göra följande övningar, och det är 3 varv som ska göras

10 st utfallssteg/ben

10 st höftlyft

10 st plankor med armrotation åt vardera håll (10 st till höger och 10 st till vänster)

10 st mountain climbers/ben

Träningspass 2:

Värm upp genom att tänka er att ni har en stege framför er med tio steg och gör följande övningar:

* Snabba fötter rakt fram – spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 vändor
* Snabba fötter sidled – spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 ggr med höger sida först och 2 ggr med vänster sida först
* Snabba fötter baklänges – snabb vändning och spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 ggr
* Hoppa på ett ben – spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 ggr på höger och 2 ggr på vänster
* Hoppa på ett ben baklänges – snabb vändning och spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 ggr
* En valfri övning – spring sen det snabbaste ni kan ca 3 meter och jogga tillbaka, 2 ggr

Ta fram en fotboll, nu är det dags för teknik! Hitta en yta som är 20-30 m lång.

* Driv bollen fram och tillbaka med bara höger insida
* Driv bollen fram och tillbaka med bara vänster insida
* Driv bollen fram och tillbaka med bara höger utsida
* Driv bollen fram och tillbaka med bara vänster utsida
* Driv bollen och gör tre vändningar med insidan på vägen över till andra sidan och gör sen samma sak på vägen tillbaka.
* Driv bollen och gör tre vändningar med utsidan på vägen över till andra sidan och gör sen samma sak på vägen tillbaka.
* Driv bollen och gör 3 valfria finter på vägen över till andra sidan och gör sen samma sak på vägen tillbaka.
* Sulrulla bollen framför dig fram och tillbaka.
* Sulrulla bollen baklänges fram och tillbaka.

Avsluta teknikpasset genom att öva på jonglera/kicka bollen så många tillslag som möjligt. Minst 3 försök ska genomföras.