# Egenträning under sommaren – skriv ut och sätt på kylen!

Här kommer ett förslag på egenträning under sommaruppehållet. Försök att genomföra 2 pass per vecka och gör det gärna tillsammans med andra för att det ska bli lite roligare. Variera mellan de olika alternativen nedan. Passa även på att utmana en förälder så blir det ännu roligare!

1. **Löpning + bollkontroll**
* Uppvärmning 10 rask promenad + enkel stretch
* Jogga ca 30 min i tempo du klarar av. Tänk ”prattempo” (du ska kunna av prata med någon samtidigt som du joggar)
* 10 min Valfria övningar med klubba och boll, trixa, dribbla bli mer säker med bollen, försök att dribbla utan kolla bollen.
1. **Intervalllöpning**
* Uppvärmning 10 min rask promenad + enkel stretch
* Backintervall – Hitta en lämplig uppförsbacke, spring allt vad du kan en lyktstolpelängd, ca 25 m (alt mät upp ca 25m). Gå tillbaka. Genomför detta 10 gånger.
* RSA (Repeated Sprint Ability) Mät up ca 20m eller en lyktstolpelängd på plant underlag. Spring allt vad du kan gör sedan en snabb vändning och spring tillbaka. Vila ca 30 sekunder efter en intervall. Genomför detta 5 gånger.
* Nedvarvning ca 10 min långsam promenad
* Stretch
1. **Styrka**
* Uppvärmning 10 min rask promenad /jogg + enkel stretch
* Genomför övningarna nedan
* Nedvarvning 10 min promenad
* Stretch

Många av er spelar fotboll och tränar mycket där, men kan ni få in ett pass i veckan med detta kommer det underlätta både fotbollen och höstens innebandy.

Tanken är att detta ska ses som lite underhållsträning och det blir alltid roligare att träna tillsammans:)









