# Varje vecka

* Löpning 3 km. Välj ett tempo så du orkar springa hela vägen och gör att du är ordentligt trött när du går i mål
* Träna med boll 30 min. Jonglera med bollen på klubban. Dribbla med båda händerna, nära kroppen långt ifrån kroppen, forhand och backhand. Gör samma dribblingar med en hand.
* Kör det cup-programmen som står på tur.

# Gothia

**Uppvärmning**

Jogga lungt ca 7 min. Jogga till ett ställe med en trappa eller en brant backe

**Burpees**

10 st

**Plankan**

3x45 sek

Kör 45 sek, vila 45 sek

**Utfallssteg**

20 steg x 2

**Armhävningar**

10 st x 3

**Jogga lätt i 3 min**

Förflytta dig till ett ställe där du kan köra intervallerna

**Vila 1 minut**

**Intervaller**

Sprinta 10 sek, jogga sedan sakta i 20 sek. Upprepa detta 10 gånger. Alla 10 sprintsträckor bör gå lika fort. Tänk därför på att inte springa max på första, så att du orkar alla.

**Vila 1 min**

Nedjogging 5 minuter

# Mölndals ungdomscup

**Uppvärmning**

Jogga lungt ca 7 min. Jogga till ett ställe med en trappa eller en brant backe.

**Situps**

15 x 3 (vila 30 sek mellan)

**Utfallssteg**

20 steg x 2

**Liggande bensträck**

10 st/ben x 2 (vila 30 sek mellan omgångarna)

Ligg på rygg. Lyft upp benen med 90 grader i höft och knä. Sträck ut ett ben i taget samtidigt som du trycker ner rygger mot mattan.

**Baklänges löpning**

Leta upp en svag uppförsbacke, som är nästan plan. Spring fort baklänges i 15 sek och jogga väldigt lungt tillbaka. Upprepa 10 gånger.

**Vila 1 minut**

**Jogga 3 minuter**

Förflytta dig till en brant backe

**Intervaller i kuperad backe**

6 st intervaller uppför backen. Varje intervall ska ta ca 10 sek

**Nedjogging**

Avsluta med att jogga lungt i 7 minuter.

# Göteborgscupen innebandy

**Uppvärmning**

Jogga lungt ca 7 min. Jogga till ett ställe med en trappa eller en brant backe.

**Stjärnan men benindrag**

Starta stående på ett ben, armarna rakt ut åt sidan. Luta kroppen lite åt sidan så att du känner att du får jobba med balansen. Möt knä mot motstående armbåge och tillbaka ut till startposition Upprepa samma sida 10 gånger och byt sedan. Gör sedan om det från början en gång till.

Vila 1 min

**Trapplöpning eller backlöpning**

Här skall du träna ”snabba fötter”. Trappan bör ha ca 20 steg. Spring snabbt uppför, gå lugnt ner. Hittar du ingen trappa så tar du en brant backe och sprintar upp för den (ca 10 sekunder). Vila ordentligt mellan intervallerna så att du orkar köra max vid varje intervall.

Vila 1 min

**Båten**

3x30 sek. Kör 30 sek och vila 30 sek.

**Sidoplanka**

Kör en sida 3x30 sek, byt sedan till andra och kör 3x30 sek. Vila 30 sek mellan varje.

**Nedjogging**

Avsluta med att jogga lugnt i 7 min