**Träningsprogram Sommaren 2016 för Pixbo-P01**

****

Gäller mellan V.28 – V.33 (11/7-21/8)

Dessa veckor har vi ingen gemensam träning utan varje spelare har ett eget ansvar att sköta sommarträningen själva. Ta gärna hjälp av en lagkamrat om ni har möjlighet. Det är roligare och lättare att vara två eller flera. Be annars syskon eller föräldrar att ta tid vid övningar.

Programmet är uppdelat i 2 st pass som görs varje vecka.

Varje pass är indelat enligt följande.

* Löpning
* Styrka

Dagligen görs

* 10 st armhävningar
* 20 st situps

Trevlig sommar önskar tränarna.

Jesper, Nina, Niklas, Dennis & Anders

**Pass 1**

Löpning

* 5km löpning – Gärna under 30 min (6 min/km)
* 5 st rusher i uppförsbacke - maxfart. 25 – 30 meter. Vila i 10 sek mellan varje rush
* 3 st rusher baklänges i uppförsbacke. 25 – 30 meter. Vila 10 sek mellan varje rush

Styrka

* Plankan 4 x 45 sek. 30 sek vila mellan varje gång
* Utfallssteg med klubba bakom ryggen. Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på både höger och vänster ben

**Pass 2**

Löpning

* 2,5 km löpning – Maxfart (ta tid och jämför om det blir bättre)
* 5 x 10 meters rusher. 3 upprepningar. Vila 1 minut mellan varje gång
* Idioten. Konor på 5 meter, 10 meter & 15 meter. 3 upprepningar. Vila 1 minut mellan varje gång

Styrka

* Enbenshopp över innebandyklubba.

3 x 10 st hopp på varje ben.

10 hopp på vänster sedan byte ben och 10 hopp med höger.

Upprepa 3 gånger per ben.Vila 30 sek mellan varje gång

* 5 x 10 st burpees

Börja stående, ner i en armhävning, sedan ett upphopp med raka armar i luften.

Vila 1 minut mellan varje gång

Dagligen

* 10 st armhävningar
* 20 st situps

Om ni har hopprep, hoppa 100 st varje dag.

Detta ger spänst och snabbhet.

**Trevlig sommar önskar tränarna!**