**LÖPTRÄNING FOTBOLL SOMMAREN 2020**

Vi vill att du tränar själv eller tillsammans med övriga lagmedlemmar 2 gånger i veckan. Tips är att du tränar pass 1 själv och tillsammans med kompis pass 2.

Målet med löpträningen är att du ska klara att spela en hel period (25min) under hösten.

**Utrustning:** en klocka/telefon med tidtagning, intervall timer finns som gratis app att ladda ner.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka | Pass 1 | Pass2 |
| 1 | Jogga 25min: håll ett tempo som du orkar i 25min utan att stanna | Intervaller   1. Jogga 10min som uppvärmning 2. Gör 4st rusher på ca 10sekunder där varje rusch går lite snabbare 3. TABATA intervaller: ställ in en intervall timer på **20sek + 10sek vila x8** eller ladda ner **Tabata lista på spotify** där det finns färdiga intervaller.  * Spring snabbt i 20sek, vila i 10sek. Gör detta 8ggr.  1. Vila 2min 2. TABATA intervaller igen 3. Vila 2min 4. Jogga 5-10min långsamt |
|  |  |  |
| 2. | Jogga så långt du kan under 25min utan att stanna. Hitta ditt tempo. | 1. Uppvärmning: jogga 10min 2. Intervaller: ställ in en intervall timer på 40sek/20sek x6  * Spring 40sek, vila 20sek, 6ggr  1. Vila 2min 2. Upprepa 40/20sek x6 intervaller 3. Vila 2min 4. Jogga långsamt 10min |
|  |  |  |
| 3. | 1. Jogga 15min utan att stanna  2. Ställ en intervall timer på 20sek/10sek x4.  - rusch 20sek, vila 10sek, 4gånger  3. Jogga 10min  4. Rusch 20sek, vila 10sek , 4gånger  5. Jogga 5min | 1. Uppvärmning 10min, gör 3st ruscher på ca 15sek vardera där du ökar tempot för varje rusch.  2. Intervaller där du springer lika länge som du vilar. Lättast om du tar hjälp av någon som håller tiden åt dig:  15-30-45-60-75-60-45-30-15   * Du springer 15sek, vilar 15sek, springer 30sek, vilar 30 sek osv.   3.vila 2min  4. Jogga långsamt 10min |
|  |  |  |
| 4. | Jogga så långt du kan på 25min | 1. Jogga 10min som uppvärmning 2. 4 ruscher där du successivt ökar tempot i varje rusch 3. Intervaller med 15sek vila mellan varje.   30sek-25sek- 20sek-15sek-10sek  Du springer 30sek, vilar 15sek, springer 25sek, vilar 15sek osv.   1. Vila 2min 2. Upprepa intervallerna 3. Vila 2min 4. Jogga långsamt 10min |