



FYSTRÄNING TVSK F02-03-04-05

Utöver all fotboll, som ni spelar hela tiden, har vi tagit fram 2 st träningspass som det är bra om ni genomför minst 1 gång per vecka under sommaruppehållet. Varje pass tar ca 1 timme.

Pass 1

Löpträning ca 30 min

- **Uppvärmning:** Jogga 2-3 km i lugnt tempo (ca 50% av max), stretcha.
- **Intervallträning:** Mät upp en sträcka på 60 meter helst i en brant backe. Spring upp för backen i max fart (100%). Gå sedan ner för backen i ett långsamt tempo. Repetera 10 gånger
- **Kondition:** Spring 2-3 km i högt tempo (70-80%)

Styrketräning ca 30 min

Gör övningarna i nummerordning. När du har gjort alla övningar börjar du om på nummer 1 igen. Genomför hela passet 3 gånger.

- Plankan: 1 minut
- Sidoplankan 30 sec per sida
- Armhävningar 15st
- Fällknivar 20st (Alt. Situps)
- Snabba knäböj: 20st
- Upphopp 20st
- Utfallsteg 20st



Pass 2

Löpning intervall – med klocka, som avslutas med mage och bålträning.

- Löpfas 1: 70 sekunders löpning följt av 20 sekunders vila. Upprepa 8 ggr. Total tid 12 min.
- Löpfas 2: 20 sekunders löpning på 80% maxfart följt av 10 sekunders vila. Upprepa 20 ggr. Total tid 10 min.

Pressa er ordentligt på de korta intervallerna. Detta ger perfekt fotbollskondition.

Fysträning direkt efter löpningen

- Crunches dvs sit-ups med benen i luften. 10 raka, 10 sneda mot vänster knä och 10 sneda mot höger knä. Repetera detta 3 gånger dvs totalt 90 crunches.
- Avsluta med 2 min planka. Repetera 2 gånger.

★ I slutet av oktober tänkte vi göra en uppföljning av hur vi ligger till konditionsmässigt. Vi springer bl a 1 varv runt konstgräsplanen och jämför tiden med den vi uppmätte hösten 2018. Alla har så klart helt olika förutsättningar, men de mål som vi gemensamt kan sträva efter är följande. Efter denna koll kan vi sätta individuella mål inför 2019.

★ Alla i laget springer 5 km under 27 minuter.

★ Alla i laget klarar:

- 25 st armhävningar
- 20 st burpees
- 20 st dips
- 25 st situps
- 2 min planka

★ Alla i laget springer 400 meter under 1 minut och 50 sekunder