

PROGRAM FÖR EGEN SOMMARTRÄNING



ETL P03-04

Allmänt om träningsprogrammet

Syftet med denna sommarträning är att dels få alla killar att hålla igång, fysiskt och tekniskt. Dels att få killarna att ta egent ansvar för sin träning. Det är ett förhållandevis enkelt upplägg där man bör träna de dagar vi satt upp. Inte hela världen självklart om man missar eller hoppar över något, men det vore bra för spelarens egen skull att köra så mycket av detta som möjligt. Vår rekommendation är att ni kör Löp och Styrka kombinerat. Sedan snabbhet och teknik kombinerat. Då blir det 2 pass / vecka, men man gör naturligtvis som man vill! :-)

Programmets fyra delar

- **LÖPNING.** En viktig del av fotbollen. Löpningen bör vara **ca 30 min.** I gott tempo. Bättre att hålla jämnt tempo än att springa fort en stund för att sedan gå en stund.

Enligt schemat 1 gång/vecka.

- **STYRKEPASSET.** En viktig del av fotbollen. 1 gång/vecka kör ni enligt bifogade ritningar.

Kroppen (Armar/axlar, Mage, Rygg, Vader och Lår) går vi igenom.

Samtliga övningar repeteras 3 gånger. Styrkepasset kör ni lämpligtvis direkt efter löpningen när ni ändå är varma. Kör ni detta separat så måste ni jogga 10min först för att bli varma och tög sedan.

PushUp **3 x 15**
Sit Ups **3 x 20**
Back Ups **3 x 10**
Tåhävn. **3 x 10 (PÅ VARJE BEN)**
Lår **3 x 15 meter (Grodhopp)**

- **SNABBHETSTRÄNING.** En viktig del av fotbollen. Snabbhet tränas 1 gång/vecka

Börja med att jogga minst 10 minuter innan du kör detta.

Starter på slätt underlag. Kort steg de första 3-4 meter och sedan löp ut. **3 x 15 meter**

Starter i backe. (Lagom lutning ↗) **3 x 3 meter**

Start i trappa. Korta snabba steg i någon trapp. Minst 20 trappsteg. **3 x minst 20 trappsteg**

Start, Backa och löp ut. (3 meter kort steg. Löpbacka 3 meter. Löp ut 5 meter.) **3 st upprepningar**

- **TEKNIKPASS.**

Jonglering med fotboll.	Med fötterna	3 x 15 tillslag
	Med låret (Hög/vänst.)	3 x 5 på varje lår
	Med huvudet	3 x 10 nickar i luften

Nedtagningar. Kasta bollen mot en vägg. Tag ner bollen med:

- Med breddsidan (Båda fötterna..)
- På låret (Båda..)
- PÅ bröstet (...)

ÖVERKURS!!!! Jonglering med tennisboll. Försök fixa 20 tillslag.

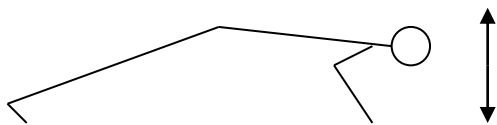
UPPREPAS 5 gånger på varje nedtagning.

Löpning med boll. Översteg och dubbla översteg. 5 x 25 meter

Stretching är obligatorisk för samtliga efter varje träningspass där man stretchar minst de muskelgrupper man använt i övningarna, helst hela kroppen.

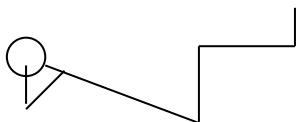
STYRKEPASS Övningar

1. PUSH UPS (armhävningar) Bröst, triceps och axel muskelträning



Bröstkorgen ända ner i marken, upp med sträckta armar. Gör så många ni klarar på tå. Gå sedan ned och kör resterande på knä om det krävs. Sträva efter att klara alla på tå!

2. SIT UPS Magmuskel träning



Benen upp som på bilden och korsade eller på en lagom hög bänk. Benen skall vara ca 90 grader. Händerna vid öronen. Armarna/händerna skall bara vila. Använd magmusklerna att lyfta överkroppen mot låren.

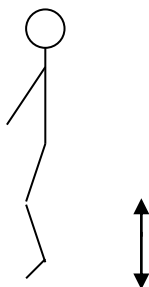
"Dra" dig upp så långt du orkar med endast hjälp av magmusklerna.

3. BACK UPS (ryggresningar) Ryggmuskel träning



Ligg på mage med händerna framåt. Lyft överkropp och armar med benen kvar i marken. Man kan även låta händerna "ligga" på baken.

4. TÅHÄVNINGAR (enbens) Vadmuskel träning



Stå med lätt böjda knän (helst så raka som möjligt). Sträck upp med foten (vaden) så långt upp som möjligt så att du lyfter hela din kropp. Endast foten (vaden) skall jobba. Ett ben i taget arbetar. Kan också utföras på ett trappsteg med hälen och halva foten utanför trappsteget. Håll i dig i något för att hålla balansen. Denna övning är också väldigt bra för de som har känning i hälsenor etc.

5. LÅR



Hoppa GRODA. Böjda knän så att rumpan slår i backen. 15 Meter.