**Myckle F 11 - Egen träning**

**Här kommer** **FÖRSLAG på egenträning under juli.**

**Grunden är 1 eller 2 pass kondition och 1 eller 2 pass styrka. Sen gärna egen fotbollsträning förstås. D**

Tänk på att ge dig själv de bästa förutsättningarna inför omstarten. Du ansvarar för din egen träning och din egen utveckling. Träna gärna tillsammans med någon så kan ni peppa och hjälpa varandra. Kör gärna knäkontroll övningarna varje gång.

**Förslag**

**Måndag**

Kondition: Välj något av passen från ”Korta intervaller”

**Tisdag**

Styrka**:** Styrka pass 1

**Torsdag**

Kondition: Välj något av passen från ”Korta intervaller”

**Fredag**

Styrka: Styrka pass 2

**Styrka pass 1**

**Uppvärmning: Jogga 10 min eller hopprep 5 min**

**Benböj 3x15 Gör som bilderna**

En bild som visar Fysisk kondition, person, sport, Balans

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.





****

**Nordic Hamstrings 3 x 5 3x10 Armhävningar på knä eller fot**

**En bild som visar Fysisk kondition, person, knä, Armbåge

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.** , En bild som visar Fysisk kondition, knä, led, Yogabyxor

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

**Sidoplanka med höftlyft som vi gjort på träningen rak i kroppen 10 st på varje sida**

En bild som visar Lår, knä, mage, led

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

En bild som visar Fysisk kondition, knä, person, höft

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

**Höftlyft med 1 ben 2x16 (8 på varje ben sen vila) ner med rumpan och upp mellan varje sträckning och växling av ben**

**En bild som visar Fysisk kondition, knä, höft, person

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.**

En bild som visar knä, Fysisk kondition, Balans, yoga

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

**Dynamiska rörlighetsövningar och löpskolning kör ni vid ”korta konditionspassen” och vid styrka 2**

* Sidolöpning 20 m (2 gånger, vila ca 10 sek mellan)
* Indianhopp 20 m (2 gånger, vila ca 10 sek mellan)
* Koordination: hand på tå, tå, häl, häl 20 m (2 gånger, vila ca 10 sek mellan)
* Hälkickar Sparka i rumpan snabbt, 20 m (2 gånger, vila ca 10 sek mellan)
* Höga knän 20 m (2 gånger, vila ca 10 sek mellan)
* Rotationspendling av över – underkropp

**Styrka pass 2**

**Uppvärmning : Jogga 10 min och dynamiska rörlighetsövningar, knäkontroll och bål**

**Bålstyrka - aktivering**

**Plankan 3 x 30 sek**

**Sidoplanka** med höftlyft som vi gjort på träningen rak i kroppen 6 st på varje  
(se tidigare bild)

**Höftlyft med 1 ben 2x16** (8 på varje ben sen vila) ner med rumpan och upp mellan varje sträckning och växling av ben (se tidigare bild)

**Styrkegympa**

Alla övningar i en följd, utan vila! Håll ett jämnt tempo genom övningarna.

Även om du ska köra allt i en följd, jobba med kontroll och noggrannhet i utförandet.

4-6-8-8-6-4 repetitioner

dvs **6 varv** med 4st av varje övning första varvet, 6st av varje övning andra varvet, 8st tredje varvet osv ...

1. **Burpees** med hopp
2. **Armhävningar**
3. **Saxhopp -** händerna i sidan (på höften), rak i ryggen, hoppa rakt upp & växla ben
4. **Sidoplanka** som tidigare
5. **Tåhopp med spänd kropp** som vi gör på träning och match
6. **Situps** som tidigare eller valfri variant
7. **Skridskohopp** sida till sida fram och tillbaka är en
8. **Vila 1 minut innan nästavarv**

**Nedvarvning 5 min jogg**

**Korta intervaller**

Här hittar du några pass med korta intervaller som du kan köra. Du behöver ett tidtagarur eller en telefon som du kan hålla tiden med (alternativt ladda hem en Tabata-app på mobilen)

**Pass 1, 70/20** - Uppvärmning, jogga 10 min - Löpskolning (sidolöpning, indianhopp, höga knän, hälkickar etc) - När man springer 70x20 så ska du ligga på en hög intensitet ca 80-90 % under 70 sekunder och sedan går du i 20 sekunder. - Kör 3x9 gånger, vila 3 min mellan varje omgång - Nedvarvning 10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

**Pass 2, 30/60** - Uppvärmning, jogga 10 min - Löpskolning (sidolöpning, indianhopp, höga knän, hälkickar etc) - När man springer 30x60 så ska du ligga på ca 90-95 % av ditt max under 30 sekunder och sedan går du i 60 sekunder. - Kör 3x10 gånger, vila 2-3 min mellan varje omgång - Nedvarvning 10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

**Pass 3, 15/15** - Uppvärmning, jogga 10 min - Löpskolning (sidolöpning, indianhopp, höga knän, hälkickar etc) - Här är korta och intensiva intervaller där du jobbar på 90-95% i 15 sekunder och sedan vilar i 15 sekunder. Ett bra mått är att mäta upp 30- 35 m och tänka att du ska springa fram och tillbaka på 15 sekunder. Välj en sträcka som passar dig - Kör 3x10 gånger, vila 3-4 min mellan varje omgång - Nedvarvning 10 minuter i lugnt tempo (prat-tempo)

**Pass 4,** backe - Välj ett av passen ovan, men kör passet i kuperad terräng (dvs där det går upp och ner) eller i en backe.