



Sommarträning IF Haga F11/12

Måndag: Uppvärmning, Löpning 4-5km (minst 4km) i lugnt tempo

Tisdag: Knäkontroll, 10x3 situps, 10x3 pushups, 10x3 rygglyft.

Knäböj på två ben: 4x15st, gå ner så djupt du kan men ej djupare än 90grader. Knäna ska gå rakt över tårna. Håll händerna på axlarna med armbågarna pekar framåt.

Enbensknäböj: 2x10st på varje ben, gå ner så djupt du kan. (viktigt att benet som inte jobbar är framför kroppen, och ha händerna på höfterna)

Utfallssteg framåt: 2x10st på varje ben. Håll händerna på höfterna spänn magen.

Enbenshopp: 2x10st på varje ben. Håll händerna på höfterna spänn magen, hoppa framåt och sen bakåt på ett ben.

Onsdag: Träna kickar med fotboll i trädgården eller på stranden, försök använda både fötter och knän. Spontanfotboll med kompisar eller föräldrar.

Torsdag: Uppvärmning, Löpning intervaller 100-150 meter.

Intervaller: Mät upp en sträcka på mellan 100-150 meter (alternativt en långsida på 11-manna plan) spring 80% av maxfart hela sträckan och jogga tillbaka, upprepa detta under minst 15min.

Fredag: Knäkontroll, 10x3 situps, 10x3 pushups, 10x3 rygglyft.

Lördag: Vilodag

Söndag: Vilodag

P.S Höstsäsongen kommer att starta upp med ett löptest på 4km för att se hur ni har utvecklats under sommaren D.S

Trevlig sommar
Kalle och Tobias