



# Sommarträning 2026

## PASS 2: Backträning

### Uppvärmning:

Minst 5 min lätt jogg till lämplig uppforsbacke

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

### Kondition/snabbhet: Backträning

5 st maxlöpning uppför backe, minst 30 meter, joggning ner

2 st utfallsteg halva backen, minst 15 meter

2 st skridskohopp halva backen, minst 15 meter

Vila 2 minuter

Upprepa 5 st löpning, 2 st utfallssteg och 2 st skridskohopp

### Styrka - intervaller (3 set av nedan):

Sätt timer på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

30 sek plankan

30 sek situps

30 sek burpees

1 min vila, upprepa tre gånger.

### Nedjoggning:

5 min lätt jogg, se till att få bort mjölksyra från backträning

### Bonus – 60 dragkott/utkast

Precision lika viktigt som hårdhet

15 vänster kryss, 15 höger kryss, 15 vänster gubbhörn, 15 höger gubbhörn

Målvakter: 15 vänster mittlinje, 15 höger mittlinje, 15 vänster offensivt hörn, 15 höger offensivt hörn (tänkt kastvinkel, behöver förstås inte göras på en plan)