



# Sommarträning 2026

## PASS 7: Backträning 2

### Uppvärmning:

Minst 5 min lätt jogg till lämplig uppförsbacke

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

### Kondition/snabbhet: Backträning 3 x 5 min

Löpning uppför backe, minst 30 meter, joggning ner

Håll på i 5 minuter.

Vila 2 minuter. Upprepa 2 x 5 minuter.

### Styrka i backe (3 set av nedan):

2 st utfallsteg halva backen, minst 15 meter

2 st skridskohopp halva backen, minst 15 meter

2 st grodhopp halva backen, minst 15 meter

### Nedjoggning:

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

### Bonus – 60 dragskott/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)