**Förslag på sommarträning F-12!**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag 30/7**   * Lek med boll   (återhämtning efter PSG) | **Tisdag 1/7**   * Lek med boll | **Onsdag 2/7**   * Knäkontroll * Kondition | **Torsdag 3/7**   * Lek med boll | **Fredag 4/7**   * Lek med boll * Knäkontroll | **Lördag 5/7**   * Knäkontroll * Kondition | **Söndag 6/7**   * Lek med boll |
| **Måndag 7/7**   * Lek med boll | **Tisdag 8/7**   * Knäkontroll * Kondition | **Onsdag 9/7**   * Lek med boll | **Torsdag 10/7**   * Knäkontroll * Kondition | **Fredag 11/7**   * Lek med boll * Knäkontroll | **Lördag 12/7**   * Knäkontroll * Kondition | **Söndag 13/7**   * Lek med boll |

1. **Lek med boll** (lite varje dag eller minst 3 gånger/vecka)

Här kan det vara skoj och bra att sätta upp lite egna mål som du vill uppnå. Exempelvis antal trixningar/kickar med boll, tid för att balansera bollen på en fot eller klara av en viss fint (översteg, två, fot etc). Det kan också handla om att öva på skott, nedtagning och passning.

Utmana dig själv med att lära dig något nytt eller utveckla dig och bli bättre på något du redan kan. Gör det du tycker är roligt och gör det ofta!

1. **Konditionsträning** (minst 20 minuter, 2 gånger/vecka)

Utför en aktivitet som höjer din puls. När du är klar med aktiviteten är målet att du är andfådd, svettig och rosig om kinderna. Exempel på aktiviteter är: en löprunda (du kan varva med att springa och gå om du vill), promenera i uppförsbacke upp och ner eller springa i sanden när du är på stranden. Utmana dig själv att bli trött!

1. **Knäkontroll** – varannan dag eller 3 gånger/vecka

* Knäböj på två ben (med eller gummiband) - 10 ggr
* Bäckenlyft (med eller utan gummiband) - 10 ggr
* Utfallssteg (med eller utan gummiband) - 16 steg (8 st/ben)
* Plankan (på knä eller tårna) – 1 minut, två omgångar med kort vila emellan.
* Krabbgång (med gummiband) – 10 steg åt höger, 10 steg åt vänster