****

**Sommarfys IFK P13/14**

*I denna ålder är barn generellt som mest utvecklingsbara vad gäller motorik, koordination och snabbhet. Träna inte distanslöpning eller långa intervaller, mer fokus på stafetter, löpbanor som innehåller maxlöpningar och mycket koordination*

**Uppvärmning (10 min)**

* Joggning ca 5 minuter
* Dynamisk rörlighet:
* Höga knän 20 m
* Spark i baken 20 m
* Snurra armar fram 20 m
* Snurra armar bak 20 m
* Utfallssteg med rotation 5/ben
* Sidosteg höger 20 m, sidosteg vänster 20 m
* Översteg höger 20 m, översteg vänster 20 m

*Exempel: höga knän i 20 meter, spring vanligt tillbaka, spark i baken 20 meter, vanligt tillbaka osv…*

**Styrka och spänst (15 min) Välj 6-7 övningar vid varje träningspass.**

* Knäböj utan vikt 15 reps (räcker med 90 grader i knäled. Försök hålla hälarna i marken hela tiden, är det svårt – ställ små upphöjnader under hälen)
* Armhävningar på knä 10 reps
* Utfallssteg 10/ben
* Spänsthopp (hoppa så högt du kan) 10 st
* Rygglyft 10 reps
* Burpees 3 x 10 med hopp och klapp över huvudet
* Hopp från två ben, landa på ett. 5 reps/ben
* Hoppa från ett ben, landa på två. 5 reps/ben
* Skridskohopp 5/ben

*Kör två eller tre varv beroende på hur mycket du orkar. Vid knäböj och utfallsteg, tänk på knäkontroll, knät ska inte gå inåt eller utåt, en bra tumregel att knät alltid ska vara ovanför foten (fot, knä, höft i rak linje). Vid spänsthoppen kan man vila några sekunder mellan hoppen. Vid rygglyften, stanna kvar uppe i 2-3 sekunder.*

**Snabbhet och koordination (15 min)**

* 5 x 20 meter sprint (maxhastighet)
* 3 x 30 sek snabba fötter (på stället, högt tempo). Vila
* Bana med koner (ca 20 meter), ställ ut koner med ca 1-2 meters avstånd.

Sidosteg framåt 2 varv, sidosteg baklänges 2 varv, vila mellan varven

* Hopprep 3 x 30 sek

**Nedvarvning + stretch (5 min)**