

Här kommer träningsprogram under sommarveckorna! (v27-31)

Vi vill att alla följer detta, självklart är det okej att byta dagar.

Veckoöversikt (4–5 pass)

- Måndag: Pass 1 – Snabbhet och Agilitet + Bålsekvens
 - Tisdag: Pass 2 – Uthållighet (Distanslöpning)
 - Onsdag: *Vila*
 - Torsdag: Pass 3 – Funktionell Styrka + Explosivitet
 - Fredag: Pass 4 – Fotbollsintervaller (Högintensivt)
 - Lördag: Pass 5 – Valfritt/Aktiv återhämtning (t.ex. 30 minuter teknik med boll eller lätt jogg)
 - Söndag: *Vila*
-

Detaljerat schema för passen

Varje pass ska inledas med 10 minuter dynamisk uppvärmning (höga knän, hälkick, utfallssteg, sidogalopp) och avslutas med lätt stretch.

Pass 1: Snabbhet & Agilitet + Bål (Måndag)

Fokus: Korta, explosiva starter och riktningsförändringar.

- Skugglöpning / Konbana: Sätt upp 4 koner i en kvadrat (5x5 meter). Sprintframåt, sidledsgalopp, backa, sidledsgalopp. Kör 5 varv per håll.
- Slalom/Zick-Zack: 6 koner på en rak linje med 2 meters mellanrum. Sprinta zick-zack igenom. 6 repetitioner.
- Rena sprinter: 5 x 20 meter med 100% maxfart. Gå tillbaka till starten och vila (ca 1 minuts vila mellan varje sprint).
- Bålstyrka: 3 varv av:
 - 30 sekunder planka (eller liggande planka på rygg)
 - 15 stycken dead bug, se till att ländryggen är i marken hela tiden. (googla om du inte vet övningen)
 - 30 sekunder sidoplanka (15 sekunder per sida)

Pass 2: Distanslöpning (Tisdag)

Fokus: Bygga upp grundkonditionen och hjärtkapaciteten.

- Löpning: 25–30 minuter i ett lugnt och jämnt tempo (så kallat "prat-tempo").
- Avslutning: 3 stycken stegringslopp på 60 meter (börja jogga, öka farten successivt upp till 90% av maxfart efter halva sträckan).

Pass 3: Funktionell Styrka & Explosivitet (Torsdag)

Fokus: Benstyrka, stabilitet och hoppstyrka för att bli stark i närkamper.

- Kör övningarna som en cirkelträning. Vila 1 minut efter varje fullbordat varv. Gör totalt 3 varv.
- Knäböj (Air squats): 15 stycken.
- Utfallssteg framåt: 12 stycken (6 per ben).
- Armhävningar: 10–12 stycken (på tårna eller knäna, med rak kropp).
- Skridskohopp: 14 stycken totalt (explosiva hopp i sidled från ett ben till det andra).
- Rygglyft: 15 stycken (ligg på mage, lyft bröstet från marken).
- Spänsthopp (Squat jumps): 8 stycken (hoppa så högt som möjligt, landa mjukt).

Pass 4: Fotbollsintervaller (Fredag)

Fokus: Efterlikna fotbollens intensiva ruscher och korta vilor.

- Korta intervaller (15/15): Rusa (spring snabbt, ca 85-90% av max) i 15 sekunder, vila/gå i 15 sekunder.
 - Block 1: Upprepa 10 gånger.
 - Vila: 3 minuter helt stilla eller gående.
 - Block 2: Upprepa 10 gånger till.
- *Alternativ (om fotbollsplan finns):* "Box-till-box"-löpningar. Sprinta i högt tempo från ena straffområdeslinjen till den andra, jogga kortsidan, upprepa. Kör 6 varv.

Pass 5: Valfritt pass (Lördag)

Fokus: Behålla touchen och ha roligt.

- Egenträning med boll i 30–45 minuter.
 - Välj 3 moment: t.ex. jonglering, vändningar runt koner, eller att utmana en kompis/förälder i 1-mot-1.
-

Progression (Hur du ökar vecka för vecka)

För att spelarna ska utvecklas bör träningsbördan öka något varje vecka:

Vecka	Distanslöpning (Pass 2)	Styrka (Pass 3)	Intervaller (Pass 4)
Vecka 1	25 minuter	3 varv (enligt grundplan)	2 block x 10 repetitioner
Vecka 2	30 minuter	3 varv + lägg till 2 reps per övning	2 block x 12 repetitioner
Vecka 3&4	32 minuter	4 varv	2 block x 12 repetitioner (öka farten)

Viktiga tips till föräldern för att barnet ska lyckas:

1. Kvalitet före kvantitet: Det är viktigare att sprinterna på måndagar och hoppen på torsdagar sker med 100% energi och bra teknik än att spelarna blir helt utmattade.
2. Återhämtning: Se till att de dricker ordentligt med vatten, särskilt om det är varmt ute under sommaren.
3. Hitta en träningskompis: Uppmuntra spelarna i laget att köra passen tillsammans i par eller smågrupper. Det gör det mycket lättare och roligare att genomföra programmet under lovet.