



Programmering fys sommarträning

SOMMARTRÄNING

TEAM 11-12

2026





Innehåll

1. Planering Tider	3
2. Intervall pass	7
3. Styrka pass	16
4. Cirkel pass	22
5. Rörlighet pass	24
6. Tester	27
7. Cykel pass	28
8. Knäkontroll	31
9. Målvakt övningar	32
10. Kost/Restitution	33
11. Länkar träning	33
12 Stretching	35
13 Utvärdering	36



Programmering fys sommarträning

V.18	Aktivitet	Plats	Fokus: Uppbyggnad
Måndag	Pass 1 Löpskola & Intervall	SP Arena	Uppstart/Föräldrarmöte
Tisdag	Pass 2 Löpskola & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Pass 1 styrka	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 1	SP Arena	fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		
V.19	Aktivitet	Plats	Fokus: Uppbyggnad
Måndag	Pass 2 Styrka	SP Arena	
Tisdag	Pass 1 Löpskola & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Pass 3 Styrka	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 2	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		
V.20	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Koordination
Måndag	Pass 4 Styrka	SP Arena	
Tisdag	Pass 1 Koordination & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	TESTER	SP Arena	
Torsdag	TESTER	SP Arena	
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		



Programmering fys sommarträning

V.21	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Koordination
Måndag	Cirkelträning pass 1	SP Arena	
Tisdag	Pass 2 Koordination & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Styrka pass 5	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 1	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		
V.22	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Explosivitet
Måndag	Styrka pass 6	SP Arena	
Tisdag	Pass 1 Explosivitet & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Styrka pass 1	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 1	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		
V.23	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & Explosivitet
Måndag	Pass 2 cirkelträning	SP Arena	
Tisdag	Pass 2 Explosivitet & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Styrka pass 2	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 2	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		



Programmering fys sommarträning

V.24	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & snabbhet
Måndag	Styrka pass 3	SP Arena	
Tisdag	Pass 1 Snabbhet & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Styrka pass 4	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass 3	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		
V.25	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Styrka & snabbhet
Måndag	Styrka pass 5	SP Arena	
Tisdag	Pass 2 Snabbhet & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Cirkelpass 1	SP Arena	
Torsdag	Spel & rörlighet pass4	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	
Söndag	Vila		
V.26	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus:
Måndag	Styrka pass 3	SP Arena	
Tisdag	Pass 3 Snabbhet & Intervall	SP Arena	■
Onsdag	Styrka pass 6	SP Arena	
Torsdag	Gemensam Avslutning	Sunnebohallen (laget.se)	Innebandy /Fotboll
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning	Eget Styrkepass: Välj från katalogen	OBLIGATORISKT! Lördag eller söndag
Söndag	Vila		



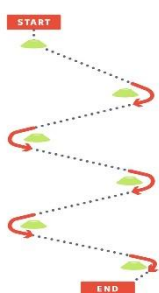
Programmering fys sommarträning

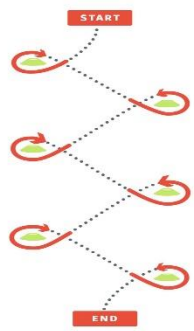
V.27 – 30	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: Uppbyggnad & vila
Måndag	Egen träning efter Individuella pass		Obs: En av veckorna är det HEL VILA
Tisdag	Egen träning efter Individuella pass		
Onsdag	Egen träning efter Individuella pass		
Torsdag	Egen träning efter Individuella pass		
Fredag	Vila		
Lördag	Egen träning efter Individuella pass		
Söndag	Vila		

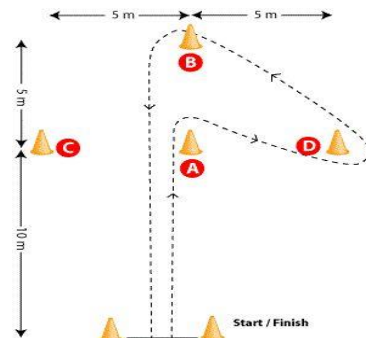
V.31	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: TESTER & Uppstart IS
Måndag	TESTER	SP Arena	
Tisdag	TESTER	SP Arena	
Onsdag	CAMP	SP Arena	
Torsdag	CAMP	SP Arena	
Fredag	CAMP	SP Arena	

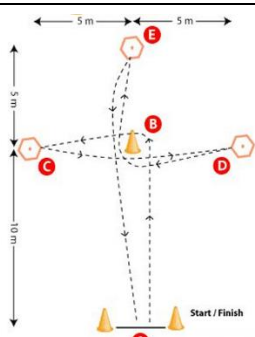
V.32	Aktivitet	Plats & Tid	Fokus: IS & FYS
Måndag	Beroende på istider	SP Arena	
Tisdag	Beroende på istider	SP Arena	
Onsdag	Beroende på istider	SP Arena	
Torsdag	Beroende på istider	SP Arena	
Fredag	Beroende på istider	SP Arena	
Lördag			
Söndag			





Pass 1 Löpning Aerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Uppvärmning</i>				
	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Löpskola				
1.	1. Jogga på hääl 2. Jogga på tå 3. Jogga raka ben 4. Jogga höga knä	20 m	2 av varje		<i>Uppvärmning fotleder och teknik för löpning</i>
	Sprinter				
2.			5	100 %	<i>Riktningförändringar Ner och nudda kon</i>
	Aerob intervall				
3.	5 KM 120 sek (50%) 60 sek (75%)	5 km	1	50-80%	<i>Jogga i snacktempo, var 120 sek (2min) blir det ett byte på 60 sek med tempoökning till 75% av max, efter 70 sek, gång i 10 sekunder, börja sedan om tills du klarat distansen 5km</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min Stretching 10 min</i>				



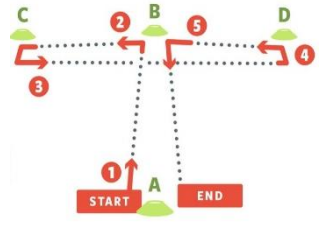
Pass 2 Löpning Aerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Uppvärmning</i>				
	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Löpskola				
1.	1. Jogga på häl 2. Jogga på tå 3. Jogga raka ben 4. Jogga höga knä	20 m	2 av varje		<i>Uppvärmning fotleder och teknik för löpning</i>
	Sprinter				
2.			5	100 %	<i>Riktningsförändringar Ner och nudda kon</i>
	Aerob intervall HIIT				
3.	3x 2,5 min av 75% (vila 90 sek) 3x 1,5 min av 80% (vila 60 sek) 3x 45 sek av 80% (vila 45 sek) 3x 35 sek av 90% (vila 60 sek)		1	75-90%	<i>Vilan = Gå 15 steg och sedan jogga resterande tid av vilan</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min</i> <i>Stretching 10 min</i>				



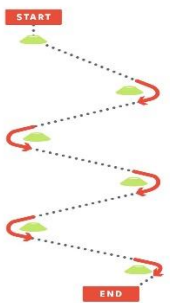
Pass 1 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
<i>Uppvärmning</i>	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	2 av varje		<i>Jogga i det tempo du klara av för att utföra koordinationsövningen!</i>
	Sprinter				
2.			3	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		10 8 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min Stretching 10 min</i>				



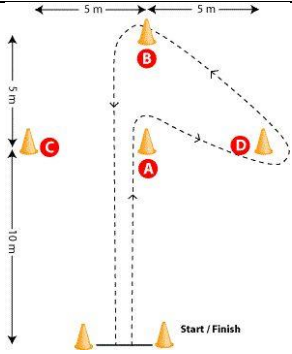
Pass 2 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	2 av varje		<i>Jogga i det tempo som du klara av att genomföra övningarna!</i>
	Sprinter				
2.			5	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1km intervall Set 1: 1x3 Set 2: 1x2 Set 3: 1x2			Måltid Under 4 min per km	<i>Vila efter varje 1km: 2 min</i> <i>Setvila: 5 min</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min</i> <i>Stretching 10 min</i>				






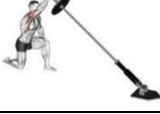

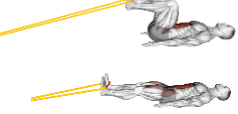
Pass 3 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
<i>Uppvärmning</i>	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Explosivitet				
1.	<i>A-skips</i> 	<i>20 m</i>	<i>5</i>		<i>Explosiva hopp med kontrollerad landning!</i>
	Sprinter				
2.	<i>Sprint Backe ca 20m</i>	<i>20 m</i>	<i>5</i>	<i>100 %</i>	
	Anaeroba intervaller				
3.	<i>100 meter</i> <i>Set 1: 10 reps</i> <i>Set 2: 8 reps</i> <i>Set 3: 6 reps</i>		<i>3</i>	<i>85 % av max</i>	<i>Vila: 40 sek mellan varje intervall</i> <i>Setvila: 3 min</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min</i> <i>Stretching 10 min</i>				









Pass 4 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
<i>Uppvärmning</i>	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Explosivitet				
1.	<i>Squatjumps</i> 	<i>15 m</i>	<i>5</i>		<i>Explosiva hopp med kontroll!</i>
	Sprinter				
2.	<i>Sprint backe ca 20m</i>		<i>5</i>	<i>100 %</i>	
	Anaeroba intervaller				
3.	<i>1. 30/15</i> <i>2. 20/40</i> <i>3. 15/30</i>		<i>12</i> <i>10</i> <i>6</i>	<i>1. 85%</i> <i>2. 85 %</i> <i>3. 95 %</i>	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min</i> <i>Stretching 10 min</i>				

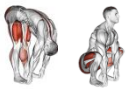

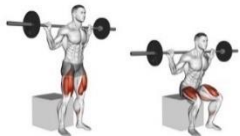





Pass 5 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Uppvärmning</i>				<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		3 av varje		<i>Snabba fötter</i> Rakt fram  <i>Snabba fötter</i> Sidohopp 
	Snabbhet - Agility				
2.			4	100 %	<i>Snabba fötter och rikttningsförändringar</i>
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 30/15 3. 15/15		10 10 10	85 % 90 % 95 %	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min</i> <i>Stretching 10 min</i>				



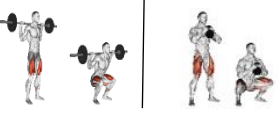





Pass 6 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Snabbhet				
1.	<i>Repstege 2 övningar</i>		<i>3 av varje</i>		<i>Snabba fötter Sida till sida</i>  <i>Snabba fötter Rakt fram</i> 
	Snabbhet - Agility				
2.			<i>4</i>	<i>100 %</i>	<i>Snabba fötter och riktningsförändringar</i> <i>In och nudda mittenkonen – Ta dig runt hela varvet!</i>
	Anaeroba intervaller				
3.	<i>Dana 300</i> <i>6x50 meter (6x50 meter= 1rep)</i> <i>Totalt 4 repetitioner per set</i>	<i>50</i>	<i>2</i>	<i>Måltid</i> <i>Under 60 sek</i>	<i>Repsvila 2 min</i> <i>Setvila 5 min</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min Stretching 10 min</i>				









Pass 7 Intervall anaerob	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	<i>Jogga 5 min med olika rörlighetsövningar</i>				
	Snabbhet				
1.	<i>Repstege 2 övningar</i>		3 av varje		<i>Snabba fötter Sidohopp</i>  <i>Snabba fötter Arbeta sicksack</i> 
	Snabbhet - Agility				
2.			4	100 %	<i>Snabba fötter och riktningförändringar</i>
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30			1. 80% 2. 85 % 3. 95 %	<i>Setvila 5 min</i>
	Avslutning				
4.	<i>Jogga ner 5 min Stretching 10 min</i>				









Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Höft rotation 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.12	Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
Pass 1 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Markdrag 	8	3	Trapbar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Utfall 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
3.	Pull Up 	8-12	3	Kroppsvikt / Band TEKNIK	1.1.2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästa nudda. Spänn bålen. Kontrollerad nedgång.
4.	Landmine – Axelpress 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
5.	Rodd stående på ett ben 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2	Utsträckta ben. Dra benen upp. Pausa 1 sek och kontrollerad nergång.
Avslut	Nerjogg och stretch Copenhagen Plank	30 sek Per sida	3	Kroppsvikt		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig! Dynamisk/statisk









Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Bålstabilitet 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och sträck ut ben med motsatt arm. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 2 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Box Squat / Goblet 	8 12	3	Skivstång Hantel	2.1.1	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Pistol squats – Box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	Kontrollera nergång, explosivt upp – Justera boxens höjd för svårare genomförande. Justera boxens höjd beroende nivå du är på
3.	Bänkprens / Golvpress 	6-8 8-10	3	Skivstång Hantel	2.1.1	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
4.	Enhand Axelpress knästående 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
5.	TRX Rodd 	30 sek	3	TRX	1.1.2	Stabil hållning! Stå på hälar, explosivt upp, håll emot vägen ner.
6.	Sittande Woodchop högt till lågt 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	Kontroll och bålen ska göra arbetet, raka armar









Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Squats med sträck 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sträck dig ner mot tårna med raka ben, ta tag i tårna och gå ner i en djup squat. Gå långsamt upp till startpositionen
3.	Rörlighet helkropp 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå i djup utfallsposition, in med armbågen till insida knä på det ben som är främre. Samma hand ska sedan sträcka upp mot taket samtidigt som överkroppen rotera med och öppnar upp.
Pass 3 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Box Squats 	8	3	Skivstång	2.1.1	Explosivt upp. Håll emot vägen ner (ca 2 sek)
2.	Nordic curls 	6	3	Kroppsvikt	2.1.1	Håll emot hela vägen ner! Ta emot dig med armarna!
3.	Push and press 	8	3	Hantel	1.1.2	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen! Tryck på med benen
4.	Kettlebell swing 	8	3	Kettlebell	1.1.2	Hämta vikten med lätt böjda ben. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp! Håll emot vägen ner.
5.	Armhävningar 	30 sek	3	Kroppsvikt	1.1.1	Explosivt upp!
6.	Planka med drag 	30 Sek	3	Kettlebell		Flytta kettlebellen sida till sida genom att dra den i golvet med motsatt hand
Avslut	Nerjogg och stretch Copenhagen Plank	30 sek Per sida	3	Kroppsvikt		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig! Dynamisk/statisk



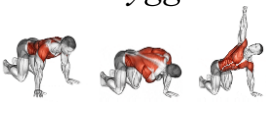


Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Stående Planka med sträck 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Höft Dynamisk twist 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2	Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 4 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Squats / Goblet 	8 12	3	Skivstång Hantel	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!
2.	Utfall – Landmine 	6 Per sida	3	Landmine	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt.
3.	Skridskohopp till box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	1.1.1	Hämta kraften djupt, sidohopp upp till boxen
4.	Enhands bröstpress på boll 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
5.	Landmine – Axelpress 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
6.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Boll	1.1.2	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!






Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Planka till squat 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar. Hoppa sedan tillbaka till plankpositionen
Pass 5 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Markdrag Trap bar 	8	3	Trap bar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Frivändning TEKNIK! 	6	3	Skivstång/ Pinne	1.1.1	Axelbrett grepp Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga skivstången kontrollerat!
3.	Bröstpress – Lutande 	8	3	Hantel	2.1.1	Lutande bänk! Kontrollera rörelsen
4.	Snatch 	8 Per sida	3	Skivstång	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet
5.	Copenhagen plank 	30 sek Per sida	3	Kroppsvikt		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
6.	Situps på bänk 	10-15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Avslut	Nerjogg och stretch					





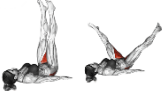
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	5 min	1		Medel	
2.	Höft Dynamisk Rörlighet 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2	Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
3.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sträck hand mot motsatt fot, ha så raka ben som möjligt
Pass 6 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Utfall Landmine 	8 Per sida	3	Hantlar	1.1.2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
2.	Sidoshuffle över stepbräda (Håll i en viktskiva) 	20 sek	3	Viktskiva		Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
3.	Z-press 	8	3	Hantel	1.1.2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
4.	T-bar Twist 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.1	Kontrollera hållningen. Raka armar och twist överkroppen!
5.	Enarms rodd 	8 Per sida	3	Kabel		Kontrollera bålen, dra vikten explosivt upp och håll emot vägen tillbaka
6.	Cossack squat 	6 Per sida	3	Hantel / Kroppsvikt	2.1.1	Gör ett sidoutfall. Sträck ut ena benet och vinkla upp foten. Gå så djupt du kan. Lugnt tempo!
Avslut	Nerjogg och stretch Copenhagen Plank	30 sek Per sida	3	Kroppsvikt		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig! Dynamisk/statisk



Pass 1 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	Raka ben ABS 			Kroppsvikt		Raka ben! Försök att inte lägga ner hämlarna i marken
2.	Leg curl - Swiss ball 			Swissball		Tänk på hållningen! Baksidalår ska göra arbetet
3.	Hopprep 			Hopprep		
4.	Push and Press 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
5.	Cykel 			Cykel		
6.	Burpees 			Kroppsvikt		
7.	Planka med drag 			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Gör dig lång!
8.	90 grader vägg 			Kroppsvikt		

Pass 2 Cirkel	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
	Genomför övningarna i ordning. När övning 1 är klar, gå vidare till övning 2. Totalt 3 varv	40 sek	3			40 sek arbete 20 sek vila
1.	 Hopprep					
2.	 Bröst press - golv			Hantlar		Stanna med vikten när armbågarna nuddar golvet. Pressa upp!
3.	 Goblet Squat			Hantel		Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan!
4.	 Skridskohopp på Bosuboll			Kroppsvikt		Tänk på hållningen! Raka ben och armar i utgångsläget!
5.	 Core swissball			Swissball		Stå i planka, dra sedan bollen emot dig med hjälp av fötterna. Tappat inte bålstabiliteten!
6.	 Push and Press			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
7.	 Bergsklättraren			Kroppsvikt		Knät till motsatt armbåge
8.	 Utfall			Hantlar		Tänk på hållningen! Steg bakåt. Foten ska vara i golvet och kontrollerad

<i>Pass 1 Rörlighet</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
<i>1.</i>	<i>Nordic reverse squat</i> 	<i>8</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen!</i>
<i>2.</i>	<i>One leg squat</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Gå bak i ett utfall – Bakre benet & fot får inte nudda marken</i>
<i>3.</i>	<i>Rörlighet överdel rygg</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Kontrollera hållning, stäck in armen motsatt sida så långt du kan, öppna sedan upp mot samma sida med full sträckning uppåt, kontrollera rygg</i>
<i>4.</i>	<i>Baksida lår / Utfall</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Stå med raka ben och luta dig neråt. Sträck hand till motsatt fot. Gå tillbaka lugnt. Byt sida.</i>
<i>5.</i>	<i>Superman</i> 	<i>12</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Kontrollerad rörelse. Lyft låren från golvet.</i>

<i>Pass 2 Rörlighet</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
<i>1.</i>	<i>Höft Dynamisk Rörlighet</i> 	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.</i>
<i>2.</i>	<i>Rörlighet helkropp</i> 	<i>6 Per Sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Stå i djup utfallsposition, in med armbågen till insida knä på det ben som är främre. Samma hand ska sedan sträcka upp mot takets samtidigt som överkroppen rotera med och öppnar upp.</i>
<i>3.</i>	<i>Höft – Hunden</i> 	<i>6 Per Sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.</i>
<i>4.</i>	<i>Vindrutetorkaren (rörlighet)</i> 	<i>6 Per Sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Axlarna ska inte lämna golvet. Roterar bålen med kontroll.</i>
<i>5.</i>	<i>Brygga – Rörlighet</i> 	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!</i>

<i>Pass 3 Rörlighet</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
<i>1.</i>	<i>Höft rotation</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen</i>
<i>2.</i>	<i>Masken</i> 	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>		<i>Börja i plankposition, gå sedan upp steg för steg till stående, raka ben under förflyttningen.</i>
<i>3.</i>	<i>OVH</i> 	<i>8</i>	<i>3</i>	<i>Pinne/ Klubba</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar & hela foten i golvet.</i>
<i>4.</i>	<i>Stående Planka med sträck</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa.</i>
<i>5.</i>	<i>Abductors</i> 	<i>6</i>	<i>3</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>2.2.2</i>	<i>Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Raka ben i övningen, gå så djupt du kan! Pausa 2 sekunder i bottenläget.</i>

Tester Rörlighet	Övning	Reps	Ej	God	Kg/KV	Kommentar
1. Rörlighet OVH		3				God teknik & rörlighet och fotleder
1. Explosivitet	Hopp Jämfota	Längd				2 försök
2. Explosivitet	Hopp ett ben	Längd				2 försök/ben Bästa längd/ben
3. Explosivitet	5-10-5	Tid				2 starter hö 2 starter vä Gennomsnitt hö och vä
1. Löpning Kondition	DANA	6x50 meter Vila 2 Min 5 set				-Bästa tid -Gennomsnitt -Delta
1. Styrka	Bänkprens (2011) Armhävning (2012)	1RM Antal/1min				Gör så många du hinner på 30 sek x 2 1 min
2. Styrka	Trapbar 	1RM				Lyft Kroppsvikt 1 rep x Kv: G 1 rep x 1,5 Kv: Bra
3. Styrka	Pullups	Antal				Fronthandgrepp Antal

Program 1 cykel				
<i>Uppvärmning: Lätt cykel 10 min</i>				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: <i>1 set av varje! Vila=VILA</i>
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
35s	80%	5	1min	
40s	80%	5	1min	
35s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
25s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
60s	85%	5	1min	
		<i>Skala 1-10</i>		
5 min	<i>Nervarvning</i>			
10 Min	<i>Stretching</i>			
Klar!				

Program 2 cykel				
<i>Uppvärmning: Lätt cykel 10 min</i>				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: <i>Vila=lätt cykel</i>
20s	90%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
10s	100%	8	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
		<i>Skala 1-10</i>		
5 Min	<i>Nervarvning</i>			
10 Min	<i>Stretching</i>			
Klar!				

Program 3 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
<i>Tid</i>	<i>Intensitet</i>	<i>Växel</i>	<i>Vila</i>	<i>Kommentar:</i> <i>Vila=lätt cykel</i>
90s	75%	4	1min - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
10s	95%	6	30s - lätt cykel	
10 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
		<i>Skala 1-10</i>		
5 Min	<i>Nervavvning</i>			
10 Min	<i>Stretching</i>			
Klar!				

Program 4 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
<i>Tid</i>	<i>Intensitet</i>	<i>Växel</i>	<i>Vila</i>	<i>Kommentar:</i> <i>Vila= lätt cykel</i>
15s	90 %	7	15 sek - lätt cykel	
8 Set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
30s	80%	6	15 sek - lätt cykel	
5 Set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
40s	75%	5	20 sek - lätt cykel	
8 Set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
		<i>Skala 1-10</i>		
5 Min	<i>Nervavvning</i>			
10 Min	<i>Stretching</i>			
Klar!				



Programmering fys sommarträning

Program 5 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: <i>Vila=lätt cykel</i>
15s	90%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
20s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
30s	100%	8	1min - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
		<i>Skala 1-10</i>		
5 Min	<i>Nervavvning</i>			
10 Min	<i>Stretching</i>			
Klar!				











Knäkontroll

Övningar för hopparknä

- *Utfallssteg framåt*
- *Utfallssteg bakåt*
- *Utfallsgång*
- *Knäböj med pinne (börja med en **box** och jobba dig bort från hjälpmålet)*
- *Knäböj mot vägg*
- *Knäböj med boll mot vägg*
- *Knäböj på balansplatta*
- *Höftlyft i brygga (ett ben i taget)*
- *Draken*
- *Marklyft*
- *Step up på bänk*
- *Skridskohopp i sidled*

Målvakt

<i>Pre wod</i>	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar <i>Vila mellan set: 60 sek</i>
1.	Cykel / Jogga	10 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Brygga – Rörlighet 	8	2	Kroppsvikt	2.2.2	Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
Pass 1 Målvakt	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar <i>Vila mellan set: 60 sek</i>
1.	Höft – Brygga 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.2.2	Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Stå i brygga, axelbrett mellan fötterna, pressa benen utåt så långt du kan, höften ska göra jobbet.
2.	Glutes bridge (en ben) 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.2.2	Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen!
3.	Sumo deadlift 	10	3	Kettlebell	2.1.1	Rak och fin hållning! Sakta ner! Explodera upp!
4.	Stående Planka med sträck 	6 Per Sida	3	Kroppsvikt	2.1.1	Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
5.	Enbens squat på Box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera knät!
6.	Fällkniven 	10–15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Avslut	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Framsida lår Höft Rygg

Kost/Restitution

I träningslära talar man om **katabol** (nedbrytande) och **anabol** (uppbyggande) fas. Under träning är vi i katabol fas. Kroppen frisätter energi för att klara belastningen, i form av lagrade kolhydrater, fett och proteiner. Samtidigt uppstår mikroskader i musklerna och kroppen töms för energi. Det betyder att i denna fasen blir vi **inte** starkare eller snabbare. I den anabola fasen (uppbyggnadsfasen), som startar direkt efter träning, börjar kroppen reparera de små skadorna i musklerna och gör dessa lite starkare och större samt fyller på energidepåerna igen. Den Anabola fasen sker framför allt när vi vilar. Det är i denna fas vi får resultat av vår träning och blir starkare och snabbare.

Med detta i bakhuvudet kan vi tydligt se att vila/sömn och gott kosthåll är **SUPERVIKTIGT** om man vill uppnå goda resultat. Våldigt förenklat kan vi tala om 3 beståndsdelar i vår kost: "bränsle", "byggstenar" och "skydd". Vårt bränsle är i huvudsak kolhydrater som vi finner i ris, pasta, potatis m.fl. byggstenar är protein som vi finner i mejeriprodukter, kött, fisk, mm. Skydd är mineraler, vitaminer, salter som vi finner i grönsaker, frukt mm. En balanserad kost ser till att vi får i oss alla beståndsdelar. Så kan det också vara klokt att tänka inte bara på **VAD** vi äter, men också **NÄR** vi äter det. T.ex. inför en träning är det smart att få i sig bränsle, och efter en träning lite extra byggstenar.

- Försök Äta 5 mål mat om dagen!!
Frukost, mellis, Lunch, Mellis, Middag, (ev litet kvällsmål)
- Vassleprotein är ett bra komplement om ni får i er för lite protein i den vanliga kosten. Också ett bra mellanmål i kombination med mjölk

Kosttillskott

- Rådfråga **ALLTID** vid användning av kosttillskott!!
Läs innehållsförteckningen

I EU är kontroll av produktionen inte lika strikt överallt, därför kan man riskera att få i sig spår av dopingklassade preparat

Kom ihåg!

- Ät maten i skolan!
- Drink vatten under hela dagen!
- Ät på regelbundna tider!
- **PÅFYLLNING** av **Elektrolyter (salter)**

Undvik
Energidrycker!!

Tips till Frukost

1. Havregryn 2 dl med 1msk jordnötssmör, bana eller annan valfri frukt/bär, med mjölk. Drink även något till frukosten!
2. Yoghurt med fullkorns flingor, 2 kokta ägg och 1 skiva bröd.
3. 4st skivor bröd med smör och pålägg, 1 kokt ägg och dryck

**EAT.
SLEEP.
COMPETE.
REPEAT.**



Länkar att få inspiration av

Hockey mobility Routine

[Hockey Mobility Routine \(For In-Season\) 🎧 - YouTube](#)

Hockey Yoga Routine

[23 HOCKEY YOGA STRETCHES \[YOU NEED TO BE DOING!\] 🎧 \(youtube.com\)](#)

Hockey Warm up Routine

[HOCKEY WARM-UP 🎧 // Do This Before Hockey Games! \(youtube.com\)](#)

Hockey mobility Routine – Målvakter

[The Top 10 Mobility Exercises & Stretches for Goalies \(youtube.com\)](#)

BASIC STRETCHING EXERCISES

NECK	<p>UP & DOWN 01</p> <p>Maintain good posture; imagine a string attached to the top of your head pulling you up.</p>	<p>LEFT & RIGHT 02</p>	<p>SIDE PULL 03</p>	<p>CHIN TUCK 04</p>	SHOULDERS	<p>SIDE DELTOID STRETCH 01</p> <p>Push chest out. Pull side and downwards.</p>	<p>BACK GRIP 02</p> <p>Lift hands up. Stick chest out.</p>	<p>KNEELING 03</p> <p>Lean in direction of extended hand. Bend supporting arm to intensify stretch.</p>
CHEST	<p>GOOD MORNING 01</p> <p>Gently pull elbows back while breathing in.</p>	<p>WALL PEC STRETCH 02</p> <p>Reach higher or lower to change the angle of the stretch.</p>	<p>BACK REACH 03</p> <p>Keep your arms straight.</p>	BACK	<p>SIDE BEND 01</p> <p>Stand up straight and don't lean forward or backward.</p>	<p>FORWARD REACH 02</p> <p>Tuck chin in. Round out shoulders.</p>	<p>BACKWARD PULL 03</p> <p>Step back and around to intensify the stretch.</p>	<p>STANDING PULL 04</p> <p>Gently straighten your legs.</p>
ARMS	<p>TRICEPS PULL 01</p> <p>Stand up straight and don't lean forward or backward.</p>	<p>BICEPS PRESS 02</p> <p>Palm faces up. Fingers face down. Turn body to intensify.</p>	CORE	<p>COBRA 01</p> <p>Focus on length; extend legs back, hands pull you forward.</p>	<p>CAT COW 02</p> <p>Sync breath to movement; breathe in when looking up, breathe out when curling up and looking down.</p>	<p>CHILD'S POSE 03</p> <p>Reach fingertips forward. Rock hips side to side.</p>		
HIPS	<p>DEEP SQUAT 01</p> <p>Hold on to something to keep your balance and lift yourself up and down.</p>	<p>COSSACK STRETCH 02</p> <p>Keep a tall spine. Chest up. Drive knee outward.</p>	<p>ADDUCTOR SIDE STRETCH 03</p> <p>Keep feet flat on the floor and your knee straight.</p>	<p>HIP FLEXOR LUNGE 04</p> <p>Tilt pelvis posterior by engaging glutes and hamstrings.</p>	<p>PIGEON 05</p> <p>Flex front foot. Press back through back leg.</p>	<p>LYING PRETZEL PULL 06</p> <p>To intensify use elbow to push knee towards floor.</p>		
HIPS	<p>BUTTERFLY 01</p> <p>Pull abdominally inwards. Gently lean forward.</p>	<p>FROG STRETCH 02</p> <p>Open feet wider than the knees.</p>	<p>WORLD'S GREATEST STRETCH 03</p> <p>Keep your back leg straight.</p>	LEGS - FRONT	<p>STANDING QUADS 01</p> <p>Keep spine straight. Chest pushed slightly upwards.</p>	<p>KNEELING PERONEAL 02</p> <p>Start sitting up straight. Intensity by leaning back.</p>	<p>BENCH QUAD STRETCH 03</p> <p>Use mat or towel under your knee. Square glute.</p>	
LEGS - BACK	<p>FORWARD FOLD 01</p> <p>Engage muscles in front side of body. Bend knees if difficult.</p>	<p>STANDING HAMSTRING 02</p> <p>Keep back straight. Lean forward and pivot from hips.</p>	<p>SEATED HAMSTRING 03</p> <p>Keep front foot flexed. Don't round your back.</p>	<p>SEATED TWIST 04</p> <p>Keep a tall spine.</p>	CALVES	<p>CALF WALL PUSH 01</p> <p>Try changing the angle of the backward lean.</p>	<p>CALF WALL PRESS 02</p> <p>Push hips towards wall.</p>	

EXERCISE INSTRUCTIONS / QR CODES

The QR codes (the matrix of dots above the exercise numbers) are links to exercise instructions and/or videos that will help you to execute the exercise correctly.

Scan the QR code with your phone and you'll see a notification to confirm that you want to visit an everstretch.com. Please confirm and your browser will open the link and load the instructions for the exercise.

To learn how to scan QR codes, please go to <https://everstretch.com/qr>

HOW TO USE

WARM AND HOW?
Hold stretches for at least 2 seconds (we recommend 30-60s or longer). Repeat in sets for better results.

Spinals - Before workout: Stretch dynamically for 5-10+ minutes.

Spinals - After workout: Stretch statically for 5-10+ minutes.

All work - Stretch statically for as long as you feel like. Rehabilitation - Consult your doctor or therapist.

EXAMPLE ROUTINES:
Select a few stretches from each group for today's workout.
POST-WORKOUT 40-60 min: Hold stretch for 30s, 5-10+ min, repeat 2-3x.
POST-WORKOUT ADVANCED: Hold stretch for 60s, 10+ min, repeat 3x (or more).

SAFETY TIPS

- Warm up prior to stretching.
- Stretch slowly and gently with full control over all movements.
- Don't stretch hurriedly or damaged soft tissue.
- Listen to your body. Stop when you feel experienced pain. Stretching always is a bit uncomfortable, but should not be painful and you'll need to learn to distinguish between regular healthy discomfort and discomfort that will lead to injury.
- When in doubt, don't push any further.
- 30-minute exercises: These either require more balance or are more difficult to perform in another way. Skip these until you're completely comfortable with the other exercises.

STRETCHING TIPS

- Breathe into the stretch. Deepen the stretch on every exhale.
- Hydrate. Proper hydration improves results from stretching.
- Focus on how you're feeling. For most the act of stretching is uncomfortable, but almost everybody feels better after doing some stretches. Try to focus on this when in discomfort.
- Reflect. Instead of starting at your timer in pain, reflect on how your workout went, what went well? What can you improve next time? Or before your workout, reflect on the intended result from your workout.



Programmering fys sommarträning

Vecka	Utvärdering av din träningsvecka	Vad behöver du bli bättre på?
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

*Utvärdera din vecka genom att skriva kommentarer om din träning, kost, återhämtning.
Ser / känner du någon skillnad efter veckorna! Skriv små kommentarer och dokumentera din träning
under sommaren!*