

Utmaning under sommaren

Under sommaruppehållet vill vi gärna att ni tjejer håller igång med fotbollen på ett roligt och lagom sätt. Målet är att behålla bollkänslan, snabbheten och glädjen inför hösten. **Försök att träna 2-3 pass/ vecka.** Tips är även att testa utegymmet på Summer Zone. På Summer Zone har de ett pop up-gym, bemannat med träningsinspiratörer.

Måndag–torsdag kl 14.00–19.00

Fredag–söndag kl 11.00–16.00

KOM IHÅG: Det viktigaste är att ha roligt och komma tillbaka som en pigg och spelsugen spelare. Undvik att "träna ikapp". Kondition är en färskvara & det blir roligare i höst om du orkar springa på planen.

Samla poäng:

✓ Genomfört pass = 1 poäng

✓ Extra bollträning 30 min = 1 poäng

✓ cykling/simning/Lekar utomhus 30 min = 1 poäng

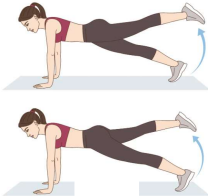
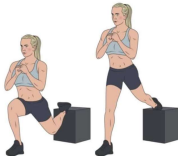
Mål:

- 10 poäng = Brons
- 15 poäng = Silver
- 20 poäng = Guld

LADDA NER APPEN STRAVA (GRATISVERSIONEN!) OCH REGISTRERA DIN TRÄNING.

HÄR KOMMER FÖRSLAG PÅ OLIKA PASS DU KAN KÖRA UNDER SOMMAREN

UPPVÄRMING	KONDITION	STYRKA - 3 varv	
LÄTT Jogga i 5 min	INTERVALLER 3 - 5 st backintervaller 5 st 15 sek maxlöpning 15 sek vila.	Dead bug 12/ben 	Armhävningar 10 – 15 st Lär dig göra en armhävning (Excentrisk träning!) 
Dynamisk rörlighet 5 min (övningar som ni gör tillsammans i ring vid match)	Vila 1 minut mellan intervallerna.	PLANKA – 40 sek 	Rygglyft 15 st 
3 st stegringslopp (öka hastigheten mellan 3 stolpar)		Sidoplanka 30sek/sida 	NEDJOGG & STRETCH

UPPVÄRMING	KONDITION	STYRKA - 3 varv	
LÄTT Jogga i 5 minuter	LÖPNING I 20-30 minuter i zon 2 (jogga och prata samtidigt)	Plankan med benlyft 40 sekunder 	Armhävningar 10 – 15 st Lär dig göra en armhävning (Excentrisk träning!) 
Dynamisk rörlighet 5 min (övningar som ni gör tillsammans i ring vid match)	Sprint • 5 × 10 meter • 5 × 20 meter • Vila cirka 1 minut mellan sprintarna	Bulgariska utfall 6-8 st (reps) 	Mountain climbers 30 sek  NEDJOGG & STRETCH

10 minuter uppvärmning, t.ex. hopprep eller lättare jogg.

15 minuter PYLOMETRIC WORKOUT



FOTBOLLSBINGO (BINGO HEL BRICKA)

UPPVÄRMING Driv bollen mellan koner (eller vattenflaskor). Endast höger fot Endast vänster fot Insida båda fötter Utsida båda fötter Vändning med sulan Cruyff-vändning Drag tillbaka och accelerera	FINTER Upprepa varje fint 10 gånger. Överstegsfinten åt båda hållen Dubbelöversteg Drag med sulan 2 fotsdribbling åt båda hållen Helikopterfinten	AVSLUT MOT MÅL 20 skott med höger fot 20 skott med vänster fot 	SPELA Match med kompisar 
		Kasta upp bollen Ta emot med 1. Höger fot – skott 2. Vänster fot – skott 3. Lår – skott 4. Bröst – skott	JONGLERING 10 minuter 
UPPVÄRMNING Alt. 2 Kör dessa 8 övningar, 1 minut/övning. 	Bollpass 2 – Passning mot vägg (eller kompis) Precision (15 minuter) 50 passningar: • Höger insida • Vänster insida • Höger utsida • Vänster utsida	INKAST Öva långa inkast 	TEKNIK Sätt på musik och kör 1 låt/övning 
		HÖRNOR Öva på att slå hörnor med en kompis. 10 minuter	