**Fysprogram vintern 23/24**

Syftet med detta program är att effektivisera tiden så att vi slipper lägga massa tid på fys när vi har tillgång till planer och ska utveckla er som fotbollsspelare både taktiskt och tekniskt.

Varje träningspass kommer att ha skala på borgskalan.

* **Måndag -** 17-18 Borgskalan - Tid 30-45 min

Baby Murph - 50 armhävningar - 75 situps - 100 knäböj - 2 km löpning

50 armhävningar - 75 situps - 100 knäböj.

Viktigt att man inte slarvar med tekniken på armhävningar, situps och knäböj. Vila hellre en extra minut än att slarva!

* **Tisdag** - 8-9 Borgskala - tid 45 min

Lugn jogg i 45 minuter, detta ska inte vara anmärkningsvärt jobbigt utan handlar om att vi ska vänja kroppen vid en högre puls under längre perioder. Ett bra riktvärde är att man ska kunna prata ostört utan att behöva kippa efter luft. Utmärkt övning att göra med en polare!

* **Onsdag -** Återhämtning.
* **Torsdag -** 15-16 Borgskala - tid 60 min

 Intervaller 6x100m vila 30s - 12x50m vila 20s - 10x16m vila 10s

Utmärkt att använda en fotbollsplan, kortsida till kortsida är 100m

* **Fredag -** Återhämtning.
* **Helg -** 9-11 Borgskala tid 90 min

Lugn jogg i 90 minuter, detta ska inte vara anmärkningsvärt jobbigt utan handlar om att vi ska vänja kroppen vid en högre puls under längre perioder. Ett bra riktvärde är att man ska kunna prata ostört utan att behöva kippa efter luft. Utmärkt övning att göra med en polare!

**Slarva inte, du straffar bara dig själv om du fuskar!**