Sommarträning LIF DAM 2023

Självklart vill vi ledare att ni ska samla krafter, återhämta er, ta tillvara på er ledighet, njuta och framförallt bara ha roligt när ni är lediga!! Men för att komma tillbaka och möta höstsäsongen på bästa sätt använd gärna även din lediga tid till att bibehålla din kondition och styrka. Det blir så mycket roligare och lättare i höst om du kommer väl förberedd och orkar hänga med i matchen, hålla fokus och ta kloka beslut ute på fotbollsplanen.

Fyll i vad du tränar i träningsdagboken enligt beskrivning nedan. Eftersom vi spelar sista matchen tors v 27 börjar sommarträningen fred v 28 då alla behöver 1 veckas helt bortkopplade från allt vad heter fotboll och tränin!! Efter sommaren samlar vi in lapparna och alla som samlat ihop mer än 10 träningspoäng får träningsnärvaro under sommaruppehållet samt ett träningspris!!!

|  |
| --- |
| **Ruta A: Bollteknik.** Utmana dig på egen hand eller ta hjälp av en lagkamrat, syskon respektive mm! Använd boll i olika övningar som tex sätt upp konor att dribbla genom, passa till varandra/en bänk el dyl, skott mm.  **Fartlek:** Jämfotahopp med sprint- Hoppa jämfota från en stillastående position över häcken. Se till att landa på fotens främre del så att du enkelt kan hoppa över nästkommande häck direkt. Använd armarna för att få extra höjd. När du sedan landar efter den sista häcken gör du en kort spurt. I löpmomentet är det viktigt med en bra armpendling för maximal fart.Sprint med riktningsförändring- Spring emot den utlagda löpstegen i full fart. När du är framme vänder du dig 90 grader och börjar springa sidledes. Både vänster och höger fot ska sättas ner i samtliga av löpstegens fönster. Håll överkroppen still i sidled. Upprepa sedan övningen med en rotation åt andra hållet. Avsluta med knäkontroll/rörlighet  **Minst 30 minuter** |

|  |
| --- |
| **Ruta B: Styrkepass.** Uppvärmning jogga, eller annan ”maskin” som ger dig lite värme till musklerna ca 10 minuter  1. Ben 10st a` 4 ggr: **Benböj** använd gärna gummiband, **1-bens böj klockan**, **utfallssteg** framåt – bakåt – sidan, **höftöppning med 1 ben** i luften (vinklad fot mot taket) byt ben.  2. Rygg 10st a`4ggr: **Marklyft** med vikt eller utan (rak rygg fäll från höften), **Overheadsquats** med vikt (platta, medicinboll vad som) sumoställning brett mellan fötterna böj knäna - vikt mot marken - lyft upp samtidigt som benen blir raka förs vikt över huvudet, **rygglyft ligg på mage lyft upp överkropp,** utmaning diagonalt 1 ben och 1 arm samtidigt med liten viktplatta  3. Core 10 st a`4 ggr: **Situps raka**, **fällkniv** med raka armar och ben, **diagonala situps**, **twist** lyft upp överkropp och ben samtidigt som du roterar sida till sida (twistar med eller utan vikt), **planka** 30sekunder |

|  |
| --- |
| **Ruta C: Konditionpass.** Uppvärmning jogga i sakta tempo 5-10 minuter.  1.Distanspass innebär 3 km eller mer i ungefär samma hastighet. Utmana dig!! 2. Fartlek. Jogga tex 5 km i varje backe ökar du farten för att sedan sakta ner på toppen eller Jogga i 6 minuters tempo 1 km, höj tempot 500m, jogga 1 km, höj tempot 1 km, jogga 1 km, höj tempot 1.5 km.  3. Intervaller. Välj backe eller raksträcka 10st 50-200m intervaller  Avsluta **alltid** med nedjoggning ca 5 minuter |

Sommarträning

Namn:­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka | Måndag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Tisdag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Onsdag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Torsdag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Fredag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Lördag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | | Söndag   |  |  |  | | --- | --- | --- | | A | B | C | |
| 28 | |  |  |  | | --- | --- | --- | | l | e | d | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | i | g | t | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | o | n | j | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | u | t | ! | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |
| 29 | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |
| 30 | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |

A= Bollteknik med fartlek, knäkontroll och rörlighet  
B=Styrkepass  
C= Konditionspass



Trevlig sommar och lycka till med din egen träning!!