

Sommarträning

Det brukar vara skönt med ett uppehåll i fotbollen på sommaren för att komma med nya krafter till höstsäsongen. För att vi ska orka hela säsongen är det viktigt att hålla igång på egen hand under uppehållet. Nedan finns 3 olika pass och tanken är att ni ska springa vart och ett av dem 2 ggr.

Pass 1

Spring lite längre distans, ca 45 minuter, gärna i terräng.

Pass 2

Lätt uppvärmning ca 15 minuter. Löp därefter intervaller på ca 400 meter, vilket i tid motsvarar mellan 1,5 till 2 minuter per intervall. Håll ett tempo på ca 80%. Vila 1 minut mellan varje intervall. Löp 8 intervaller. Jogga ner.

Pass 3

Lätt uppvärmning ca 15 minuter. Markera upp en bana på 90 meter för Z-löpning där varje sträcka är 30 meter. Löp en intervall, vila 20 sekunder och spring tillbaka. Vila därefter 1 minut. Upprepa 10 ggr. Det här är snabbhetsträning, vilket innebär 100 % i löpningarna. Avsluta med att jogga ned.

Eftersom det finns en del spelare som har haft knäproblem under vårsäsongen är det viktigt att ta vara på uppehållet till rehabilitering (gäller såklart även andra skador). Jobba med knäkontrollövningar (tex enbensböj, utfallssteg, skridskohopp) ca 10 minuter minst 3 ggr/vecka.

Ha en riktigt skön sommar!

Coacherna