

Sommarträning

Tre veckors skön vila från fotbollen, men även möjlighet att komma tillbaka laddade till höstsäsongen. Sommarträningen är upplagd på 3 pass/vecka.

Vecka 1

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

Vecka 2

Pass 1: 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 2: Lätt uppvärmning ca 15 minuter. Spring mellan lyktstolpar ca 15 minuter, varannan lyktstolpe 90% och varannan lyktstolpe jogga. Jogga ner.

Pass 3: Lätt uppvärmning ca 20 minuter. Hitta en bra backe och gör 10 maxlöpningar uppför på ca 40 meter, jogga/gå nedför. Gör därefter 10 maxlöpningar på ca 20 meter, jogga/gå nedför. Jogga ner.

Vecka 3

Pass 1: Spring lite längre distans, ca 45 minuter, gärna i terräng.

Pass 2: Lätt uppvärmning ca 20 minuter. Hitta en bra backe och gör 10 maxlöpningar uppför på ca 40 meter, jogga/gå nedför. Gör därefter 10 maxlöpningar på ca 20 meter, jogga/gå nedför. 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.

Avsluta löpningen med 2x15 armhävningar, 2x30 situps och 2x20 rygglyft

Lycka till och ha en riktigt skön sommar!

Coacherna