



# Sommarträning 2026

ÖSK 2012

Träning + Mat + Sömn = Framsteg. Gör jobbet när ingen tittar, briljera när alla ser på.

# Veckoupplägg-juli månad

Dagligen: **Bollkontroll**

**Måndag**



Styrka  
(Fundament)

**Tisdag**



Styrka  
(Power)

**Onsdag**



Kondition  
(Intervaller)

**Torsdag**



Styrka &  
Explosivitet

**Fredag**



Styrka  
(Dynamisk)

**Lördag**



Uthållighet

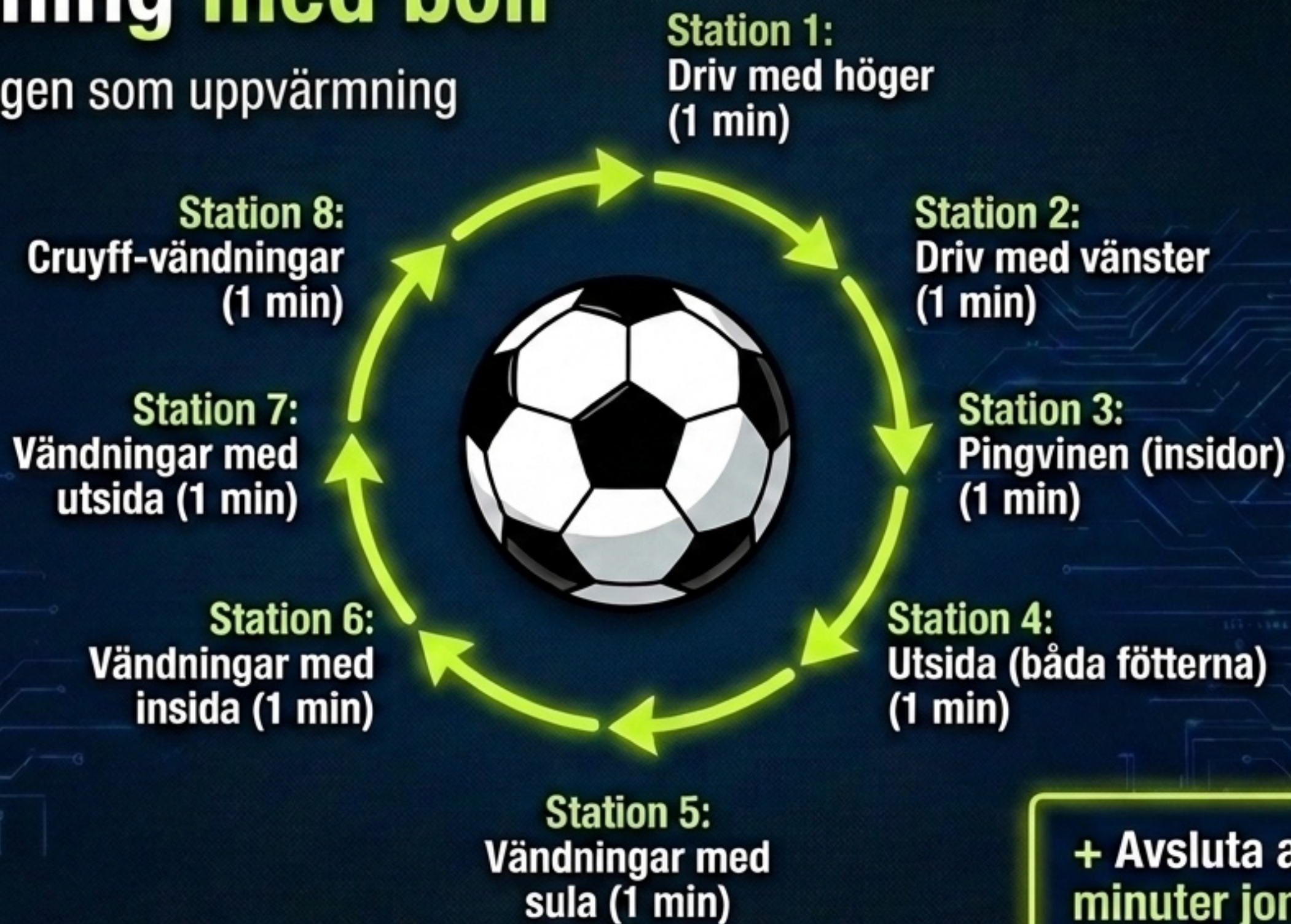
**Söndag**



Vila &  
Återhämtning

# Uppvärmning med boll

15 minuter om dagen som uppvärmning



**+ Avsluta alltid med 2–10 minuter jonglering (kickar).**

# Måndag: Bygg Fundamentet

Styrkepass – 4 intensiva varv.

Utfallssteg bakåt  
12 repetitioner per ben



Larvgång (Inchworms)  
8 repetitioner



Situps  
20 repetitioner



Armhävningar  
15 repetitioner



## COACH'S NOTE

- **Larvgång:** Raka ben, gå ut med händerna, sedan tillbaka.
- **Armhävningar:** Armarna intill sidorna, spänn magen.
- **Situps:** Variera genom att vrida höger/vänster på vägen upp.

# Tisdag: Ben & Bål

Styrkepass – 3 explosiva varv.



## Benböj

15 reps. Fötterna axelbrett isär. Håll bröstet uppe.



## Burpees

10 reps. Spänn magen under hela rörelsen, svanka inte!



## Sidoplanka

30 sek per sida. Skapa en spikrak linje från häl till axel.



## Glute bridge (med benlyft)

15 reps per ben. Aktivera sätesmuskulaturen (rumpan) att skydda knä och ländrygg.

# Onsdag: Sprints

Fotbollskondition – Orka de sista avgörande 20 minuterna.

Upprepa sprint/vila x 10 gånger!

**Arbete:** 10 sekunder  
Sprint (90% av maxfart).

**Base Phase:** Lätt jogg  
(Uppvärmning) – 1 km.

**Vila:**  
20 sekunder Vila.

## COACH'S NOTE:

I fotboll springer du sällan mer än 30 meter i sträck. Förmågan att snabbt växla tempo är din bästa kondition.

# Torsdag: Explosivitet & Reaktivitet

Styrka/Explosivitet – 3 varv.



## Plankan (40 sek)

Spänn magen. Ingen svank!



## Upphopp med 10-15 repetiti- enbenslandning ner.

Knäkontroll. Landa mjukt  
och hitta stabilitet direkt.



## Långa situps 10-15 repetitioner.

Kontrollerad rörelse, hela  
vägen upp och ner.



## 10 m Sprints från mage 5

Ligg ner, explodera upp på repetitione  
signal och tryck ifrån direkt!

# Fredag: Dynamisk Styrka

Avsluta arbetsveckan starkt – 3 varv.

**1. Burpees  
(10 st)**  
(Explodera  
upp!)

**2. Upphopp  
från stol (10 st)**  
(Ner med  
rumpan,  
hoppa högt,  
landa mjukt)

**3. Utfallssteg  
framåt (10 st)**  
(Djup! Knäet  
ska nästan  
nudda  
marken)

**4.  
Vindrutetorkare  
(20 st)**  
(Extrem  
bålkontroll)

# Lördag: Motor & Uthållighet

Bygg lungkapaciteten. Gör det 5 gånger.

**High-intensity zone:**  
1 km löpning (ca 5 min/km)

## COACH'S NOTE:

Utmana dig själv att hålla samma snabba tempo på den 5:e kilometern som du gjorde på den 1:a.

**Recovery zone:**  
1 minut promenad (Aktiv vila)

# Söndag: **Det Hemliga Vapnet**

Kroppen bryts ner på träning. Den byggs upp när du vilar.



Utan rätt sömn, kost och vätska är veckans slit förgäves. Söndag är inte bara en dag ledigt – det är dagen då din kropp gör dig snabbare, starkare och smartare.

# Maximera Maskineriet



## Sömn (8-10 timmar)

- Tillväxthormon utsöndras under din djupa sömn.
- Hjärnan städas – du lär dig spelförståelse och beslutstagande snabbare.

### TIPS:

Skärmfritt 30–60 min före sängen.  
Kroppen behöver rytm, sov inte ikapp på helgen.

# DITT VAL. DIN SOMMAR.

**Programmet ligger framför dig. Verktygen finns där.  
Om 6 veckor kliver du ut på planen igen,  
antingen exakt som du var...  
eller snabbare, starkare och skarpare.**

---

**Gör jobbet. Ha roligt.**

Grymt kämpat under våren – vi ses på andra sidan sommaren. Trevlig sommar!  
Lira mycket fotboll och glöm inte att kaka glass! 🌞🍦