

Sommarträning vecka 28-30

För att vi ska inte ska tappa allt för mycket under sommaren och vara förberedda till seriestarten den 5/8 borta mot Vänersborg, vill vi att ALLA följer detta schema/träningsupplägg under de "lediga" veckorna. För att peppa varandra skicka gärna en bild när ni utfört passen.

Vi planerar för ett enklare träningsläger helgen 31/7-2/8 återkommer med mer information senare när allt är klart och vi får ihop det.

Måndag – Kondition + bål (ca 45–55 min)

Uppvärmning (10 min)

- 5 min lugn jogg
- Dynamisk rörlighet
- Höga knän
- Hälsparkar
- Utfall
- Benpendlingar

Intervaller

- 6 × 3 minuter i högt tempo (ca 80–85 % av max)
- Vila 90 sekunder mellan intervallerna (gång eller lätt jogg).

Bålstyrka (3 varv)

- Plankan – 45 sek
- Sidoplanka – 30 sek/sida
- Sit-up 20 st
- Mountain climbers – 30 sek

Avsluta med 5–10 min nedjoggning och stretch.

Onsdag – Styrka + snabbhet (ca 50 min)

Uppvärmning (10 min)

- Lätt joggning och dynamisk rörlighet (stretching).

Snabbhet

- 6 × 20 m acceleration

Vila 60–90 sek mellan varje.

- 4 × 40 m sprint

Vila 2 minuter.

Explosivitet

3 × 8:

- Hoppsquat
- Enbenshopp (6/ben)
- Skridskohopp

Styrkecirkel (3 varv)

- 12 armhävningar
- 15 knäböj
- 10 utfall/ben
- 12 höftlyft
- 8 burpees
- 30 sek planka

Vila 2 minuter mellan varven.

Fredag – Fotbollskondition (ca 45–55 min)

Uppvärmning (10 min)

- Lätt jogging och dynamisk rörlighet (stretching).

Backintervaller (om backe finns)

10 × 20–30 sek uppför

Gå ner som vila.

Alternativ om ingen backe finns:

10 × 100 m löpning

Tempo cirka 90 %

Vila 1 minut.

Avslutning

3 rundor:

- 20 sek höga knän
- 20 sek vila
- 20 sek sidosteg
- 20 sek vila
- 20 sek upphopp
- 20 sek vila

Stretch 10 minuter.

OBS vet ni inte hur övningen går till använd google OBS

Sommar hälsningar

Jörgen, Fredrik, Daniel och Fredrick