

Träning under uppehållet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Lång intervall-träning 10x3 min löpning i hög intensitet. 90 sek vila mellan intervallerna + STRETCH	Teknikövningar (gärna tillsammans) Dribblingar, passningar, mottagningar i olika hastigheter Fokus: Fotarbete	Fartökningar 15x40 meter sprinter. 1 min vila mellan. + Lugn jogg 20 min	Konditions-träning Långdistansjogg, medelhög intensitet 60-75 min i jämn takt.	Explosiva övningar Snabba starter, sprintar, hopp. + Tekniska övningar, pass, mottag i rörelse	Vila	Aktiv vila Promenad eller cykling 30 min Alternativt: Lätt jobb i 20 min.

Vi inleder höstsäsongen med några tester som visar på om vi har lyckats sköta vår träning under uppehållet.

Lyckat till!