

Sommarschema

2025

Innehållsförteckning

Vecka 27	2
<i>Pass 1:</i>	2
<i>Pass 2:</i>	2
Vecka 28:	3
<i>Pass 1:</i>	3
<i>Pass 2:</i>	3
Vecka 29:	5
<i>Pass 1:</i>	5
<i>Pass 2:</i>	5
Vecka 30:	6
<i>Pass 1:</i>	6
<i>Pass 2:</i>	6

Info:

Vi vill att ni laddar ner någon app så ni kan logga er träning, till exempel Strava eller Runkeeper. Har ni någon klocka eller dylikt fungerar det också, det viktigaste är att ni kan skicka till mig när ni har tränat. Jag vill ha bild efter varje träningspass på den app eller vad ni har använt där man ser distans och tid. **Skickar man inte in kommer jag anta att ni inte har tränat vilket kommer påverka er speltid kommande säsong, glöm därför inte att skicka in.** Skulle ni vara sjuka eller ha annat förhinder så meddela oss så vi vet varför ni inte tränar.

Vi vill förutom träningspassen som står nedan att ni ska ha ca 1000 bollduttar under hela perioden men ni får dela upp de hur ni vill. Detta är ett perfekt tillfälle för er att individanpassa er träning på det ni vill bli bättre på (exempelvis första touch, skott, passningar, långbollar etc.)

Har ni några frågor om övningar eller annat är det bara och skicka till oss. Det är bättre att ni frågar om ni undrar över någon övning än att ni chansar och kanske gör fel.

Lycka till!

Vecka 27

Pass 1:

Uppvärmning:

- Jogga 1 km i lugnt tempo
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

70/20 intervaller:

1. Spring 80% av maxfart i 70 sekunder och vila i 20 sekunder
2. Upprepa detta 7 ggr och ta sen en paus på 2 min
3. Spring sedan samma intervaller 7 ggr och vila sedan 2 min
4. Avsluta med samma 7 intervaller

(Alltså 3 set á 7 st.)

Pass 2:

Uppvärmning:

- Jogga 3 km
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

Styrka:

- 10 burpees
- 10 armhävningar
- 20 situps
- 15 tåhävningar

(4 varv)

Plankan (5 ggr)

1. Stå i plankan i 30 sek
2. Vila 30 sek

Vecka 28:

Pass 1:

Uppvärmning:

- Jogga 1 km i lugnt tempo
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

15/15 intervaller:

1. Spring 90–100% i 15 sekunder
2. Vila 15 sekunder (gående)
3. Gör 10 intervaller
4. Vila 2 minuter
5. Gör 10 intervaller igen

(2 set á 10 ggr)

Korta sprintintervaller:

1. Mät upp 20 meter.
2. Spring i maxfart hela sträckan och jogga/gå tillbaka

X6

(Se till att vila mellan intervallerna eftersom syftet med intervallen är explosivitet och komma upp i tempo snabbt snarare än uthållighet och kondition)'

Pass 2:

Uppvärmning:

- Jogga 3 km
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

Burpee challenge:

- 1 knäböj 9 burpees
- 2 knäböj 8 burpees
- 3 knäböj 7 burpees
- 4 knäböj 6 burpees
- 5 knäböj 5 burpees

- 6 knäböj 4 burpees
- 7 knäböj 3 burpees
- 8 knäböj 2 burpees

Plankan (5 ggr)

1. Stå i plankan i 30 sek
2. Vila 30 sek

Vecka 29:

Pass 1:

Uppvärmning:

- Jogga 1 km i lugnt tempo
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

70/20 intervaller:

5. Spring 80% av maxfart i 70 sekunder och vila i 20 sekunder
6. Upprepa detta 7 ggr och ta sen en paus på 2 min
7. Spring sedan samma intervaller 7 ggr och vila sedan 2 min
8. Avsluta med samma 7 intervaller

(Alltså 3 set á 7 st.)

Pass 2:

Uppvärmning:

- Jogga 3 km
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

Styrka:

- 10 burpees
- 10 armhävningar
- 20 situps
- 15 tåhävningar

(4 varv)

Plankan (5 ggr)

3. Stå i plankan i 30 sek
4. Vila 30 sek

Vecka 30:

Pass 1:

Uppvärmning:

- Jogga 1 km i lugnt tempo
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

15/15 intervaller:

6. Spring 90–100% i 15 sekunder
7. Vila 15 sekunder (gående)
8. Gör 10 intervaller
9. Vila 2 minuter
10. Gör 10 intervaller igen

(2 set á 10 ggr)

Korta sprintintervaller:

3. Mät upp 20 meter.
4. Spring i maxfart hela sträckan och jogga/gå tillbaka

X6

(Se till att vila mellan intervallerna eftersom syftet med intervallen är explosivitet och komma upp i tempo snabbt snarare än uthållighet och kondition)'

Pass 2:

Uppvärmning:

- Jogga 3 km
- Valfri stretch i ca 5 min
- Knäkontroll
 - 20 knäböj
 - 20 utfallssteg med rotation (10 per ben)
 - 20 enbensrumplyft (10 per ben)
 - 14 skidskohopp (7 per ben)
 - 20 bulgarian split squat (10 på varje)

Burpee challenge:

- 1 knäböj 9 burpees
- 2 knäböj 8 burpees
- 3 knäböj 7 burpees
- 4 knäböj 6 burpees
- 5 knäböj 5 burpees

- 6 knäböj 4 burpees
- 7 knäböj 3 burpees
- 8 knäböj 2 burpees

Plankan (5 ggr)

3. Stå i plankan i 30 sek
4. Vila 30 sek