**Egenträning - Träningsupplägg för fotbollsspelare**

Målet är att spelaren ska förbättra sin prestationsförmåga, bli snabbare, orka träna hårdare på planen och förhoppningsvis hålla sig frisk och skadefri längre. Störst fokus skall alltid vara på medverka på fotbollsträningarna men nedan delar är också viktiga för att utvecklas som fotbollsspelare. Passa på att nu på vintern komma igång bra med nedan egenträning så att ni är väl förberedda när säsongen kommer igång igen samt kan fortsätta i mindre takt även under säsong. Alla övningar går att hitta på Youtube för att mer exakt se hur de skall utföras om ni är nybörjare i gymmet. Det mesta går även att köra hemma med lite vikter av något slag.

**Gymträning - Fotboll**

På gymmet kan man tänka sig följande övningar som grund. Variera och mixa lite som du vill per träningspass men gör alla övningar minst 2ggr per vecka. Kör 3 set med 6-10 repetitioner per övning.

* Knäböj
* Raka marklyft
* Utfall, olika varianter
* Splitböj (Bulgarian split squats)
* Nordic hamstring eller Harop curl (hade ev. slängt in lite lårcurl också för en del spelare)
* Tåhävningar/vadpress
* Maghjulet
* Viktade crunches
* Hängande benlyft
* Back extensions

**Löpfys – fokus på anaerob uthållighet**

Träna intervaller!

Intensivare löpning och intervaller bör verkligen tränas för att uppnå explosivitet och snabbhet och för att uppnå en högre nivå och förbättra konditionen. Detta är särskilt relevant för fotbollsspelare, där studier visar att endast en mycket liten del av belastningen på planen är aerob och nästan all utövning är anaerob (hög intensitet i intervall). Bör göras minst 2ggr per vecka men varva gärna in något vanligt joggingpass emellanåt om ni vill variera er lite.

**Kort-kort intervaller**

Kort-kort intervaller används ofta av konditionsidrotter som fotboll, basket, handboll, m.fl. eller rena sprinters.

Exempel:

• Procent av maxpuls: 90 - 95 %

• Intervall: 20 - 30 sek

• Vila mellan intervallerna: 60 - 90 sek (gå långsamt)

• Antal intervaller: 20 - 25 st.

**Back intervaller**

Backträning är optimal för att träna upp styrkan i musklerna, därtill förbättrar du löpekonomin vilket gör det möjligt för dig att hålla ett högre tempo!

Exempel:

• Procent av maxpuls: 85 - 95 %

• Intervall: 100 - 300 meter

• Vila mellan intervallerna: 60 - 120 sek (gå långsamt)

• Antal intervaller: 10 - 15 st.

**Explosivitetsträning**

Nedan är bra övningar för att öka explosiviteten i spelet.

Kör 3-5 set med 4-10 repetitioner per övning

* Snabba sidhopp.
* Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras.
* Hoppa på ena foten upp och ner på stället. Flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
* Stå med extra brett mellan fötterna och hoppa isär och ihop med benen. Behåll minst axelbredd mellan fötterna under hela övningen.
* Stå på ett ben, hoppa från sida till sida.
* Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt.
* Stå på ett ben, hoppa med rotation.