



# Skutskärs IF/FK P2013 – Egenträning under sommaruppehållet

Även fast det är sommarlov och vi har träningsuppehåll, så behöver vi hålla igång kroppen och träna med bollen!

Egenträningen består av tre delar som du kan träna på hemma → Kondition, Styrka, Boll & Teknik

– Kör lite varje dag och lägg fokus på det du vet att du behöver träna mest på.



## Kondition

minst 2 gånger/vecka

- Jogga 2-3 km
- Jogga intervaller 20 min  
Spring sakta i 1-3 min, sedan snabbt i 30 sek.  
Fortsätt så i 20 min



## Styrka

minst 2 gånger/vecka

- 10 burpees
- 10 armhävningar
- 10 sit-ups
- 10 rygglyft
- 1 min i plankan



## Boll & Teknik

Lite varje dag

- Pass (bredsida) mot vägg  
→ 50 pass med varje fot
- Skott på mål (eller vägg)
- Jonglera bollen  
→ fot, lår, huvud (minst 10 st)
- Driv boll med ut- och insida
- Träna in en bra dribbling. 1 vs 1



Sommarutmaningen!

**När vi startar träningarna igen så blir det en tävling! Sköter man sin egeträning har man stor chans att vinna ett fint pris!**

Momenten är hemliga men ni kan få ett tips...

Träna på att skjuta upp bollen i luften, gör en kullerbytta och ta emot den med kontroll innan bollen studsar.