



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförslutning med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförslutning med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförslutning med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförslutning med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsschemat innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat:



SOMMARFYS 2025



STRÖMSBRO INNEBANDY F2010



För att komma väl förberedda till nästa säsong ska du ge din kropp lite skön träning under sommarlovet. Träningsprogrammet innehåller löpning och styrkeövningar vilket ger en bra grund för kondition, styrka och skadeförebyggande. Variera plats/övningar så det inte blir enformigt.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett pass.

Föräldrar signerar i dagboken (se nästa sida)

Tänk på att återhämtning i form av sömn och näringsrik mat är lika viktig som själva träningen.

Ha en härlig sommar, ni är grymma!



Minst 2 träningspass ska genomföras per vecka (gäller ej de som har sommaridrott med minst 2 pass/vecka och som omfattar motsvarande träning). Prata gärna ihop och kör tillsammans!

KONDITION

Du ska springa totalt **minst 5 km per vecka**. D.v.s. till exempel 2,5 km uppdelat på två tillfällen. Du får springa längre. I höst kommer vi tillsammans att jogga (inte springa) 5 km i ett svep, så se gärna till att göra några längre löpturer.

Minst ett av tillfällena ska innehålla **backintervaller (10 st)** i hög fart (här ska du ta i ordentligt). Leta upp en ca 60 meter lång uppförsbacke med måttlig lutning så att du kan hålla hög fart. Lugn joggvila tillbaka till startpositionen. Backintervaller gör vi för att öva explosivitet och styrka i benen.

STYRKETRÄNING

Välj ut 4 övningar (minst en från varje kategori A-C) och kör två varv.
40 sekunder aktivitet, 20 sekunder vila. Längre vila mellan varven (ca 2 min).

[A] – Puls

1. Burpies
2. Mountainclimbers
3. Hopprep
4. Höga knän
5. Snabba fötter

[B] – Power

1. Armhävningar
2. Rygglyft
3. Situps
4. Plankan eller sidoplankan (en sida per varv)
5. Superman

[C] – Knäkontroll

1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Skridskohopp

TRÄNINGSDAGBOK

SPELARE, NAMN:

Vecka	Pass 1	Pass 2	Signatur förälder
Exempel 1	3 km löpning + backintervall	2 km löpning samt styrka 4 övningar	AJ
Exempel 2	5 km löpning	Backintervall samt styrka 4 övningar	AJ
V21			
V22			
V23			
V24			
V25			
V26			
V27			
V28			
V29			
V30-31	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT	SOMMARLEDIGT
V32			
V33			
V34			
V35			
V36			
V37			
V38			
V39			

Egna kommentarer om hur träningen har fungerat: