**Styrkeprogram (undersäsong) TIK P06 – HT 2020**

Först måste vi konstatera att fysträningen alltid kommer vara underordnad fotbollsträningen, den är och ska förbli kärnan i all träning. Fysträningen planeras alltid kring fotbollsträningen och hur matchintensivt vi har det.

Fysträningen syfte är att:

-Öka prestationsförmågan (explosivitet, styrka, hopp- löpförmåga, start/stopp, hopp/landning, tacklingar etc).

-Minimera risken för skador (stärka upp särskilt utsatta områden, öka vävnadståligheten, förbättra knäkontroll etc).

-Inkräkta så lite som möjligt på spel och återhämtning.

Detta enkla fyspass körs innan varje träning på onsdagar, detta för att underhålla och bygga på styrka.

Spelarnas samlas 15-20 min innan och alla kör igenom detta pass enskilt och med eget ansvar medan ledarna konar upp inför träningen.

Övningar och görs 4 varv och 15st rep. 10 sek. vila i mellan.

* Burpees
* Raka Situps
* Djupa benböj sakta ner med explosivt högt upphopp
* Armhävningar
* Utfall fram med händerna på sidan, rak i ryggen. Explosivt tillbaka
* Plankan, räkna långsamt till 40
* Utfall åtsidan med händerna på sidan. Explosivt tillbaka
* Bäckenlyft. Ligg på rygg med halvt böjda ben. Lyft och sänk rumpan sakta.