

V	27	28	29	30	31	V	27	28	29	30	31
K O N D I T I O N M Å N D A G	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (15 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	S T Y R K A T O R S D A G	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (5 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (5 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (5 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (5 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (5 min)
	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)		-Töjning/Rörlighet (10 min)	-Töjning/Rörlighet (10 min)	-Töjning/Rörlighet (10 min)	-Töjning/Rörlighet (10 min)	-Töjning/Rörlighet (10 min)
	-Knäkontroll (ca 10 min)	-Knäkontroll (ca 10 min)	-Knäkontroll (ca 10 min)	-Knäkontroll (ca 10 min)	-Knäkontroll (ca 10 min)		-Bål (30 min)	-Bål (30 min)	-Bål (30 min)	-Bål (30 min)	-Bål (30 min)
	-45/30 x 6, x 4 vila 2 minuter mellan varje set	-45/30 x 7, x 4 vila 2 minuter mellan varje set	-45/30 x 8, x 4 vila 2 minuter mellan varje set	-45/30 x 9, x 3 vila 2 minuter mellan varje set	-45/30 x 10, x 3 vila 2 minuter mellan varje set		-Överkropp (30)	-Ben (30 min)	-Överkropp (30)	-Ben (30 min)	-Överkropp (30)
	-Nedjogg / Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)		-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)
E P L O S I V / A G I L I T Y T I S D A G	-Uppvärmning (10 min)	-Uppvärmning (10 min)	-Uppvärmning (10 min)	-Uppvärmning (10 min)	-Uppvärmning (10 min)	B L A N D A T S Ö N D A G	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)	-Uppv. jogg > (Halva prattempo, halva lite flås) (10 min)
	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)		-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)	-Töjning/Rörlighet (5 min)
	-Explosiv (20 min)	-Explosiv (20 min)	-Explosiv (20 min)	-Explosiv (20 min)	-Explosiv (20 min)		-Cirkelträning pass 1 x3	-Cirkelträning pass 2 x3	-Cirkelträning pass 1 x3	-Cirkelträning pass 2 x3	-Cirkelträning pass 1 x3
	-Koordination fötter x3 alla övningar	-Koordinat ion Reaktion/ Hand-öga Valfria övningar (15 min)	-Koordinati on fötter x3 alla övningar	-Koordinati on Reaktion/H and-öga Valfria övningar (15 min)	-Koordina tion fötter x3 alla övningar		-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)	-Nedjogg/Stretch (15 min)
	-Nedjogg (10 min)	-Nedjogg (10 min)	-Nedjogg (10 min)	-Nedjogg (10 min)	-Nedjogg (10 min)						
	Rörlighet (20 min)	Rörlighet (20 min)	Rörlighet (20 min)	Rörlighet (20 min)	Rörlighet (20 min)						

Försök även få in skottramp och klubbteknik minst 20-30 min varje dag!

Nu gäller det att visa ansvar, både mot sig själv och lagkamraterna. Ni har en bra fysisk nivå nu efter sommarfysen, se till att komma tillbaka utvilad både fysisk och mentalt MEN behåll din nuvarande fysiska nivå

Fyra pass i veckan. Du får självklart träna mera MEN tänk på återhämtning och vila!

När du är på stranden, sommarstugan, utomlands etc. Fundera över hur du som individ och vi som lag kan bli bättre. Vad krävs från **DIG?**

- **TRO PÅ** (Inget är omöjligt bara jag vill)
- **Attityd** (100% i allt jag gör)
- **Ansvar** (Gör det jag ska göra)
- **Handling** (Vill jag bli bäst måste jag visa det varje dag/timme/minut)
- **GLÄDJE!** (Njut på vägen, ha kul!)

Tänk även på den mentala biten under sommaren. Hur blir man mentalt stark?

Är man inte mentalt stark kommer ofta bortförklaringar vid motgång och när resultatet inte motsvarar förväntningarna.

- “Jag får inte passningarna rätt”
- “Det spelar ingen roll vad jag gör, Jag vinner aldrig ändå”
- “Jag har bara otur jämt, det studsar aldrig som jag vill”

Bortförklaringar är ett typiskt flyktbeteende. Det är enkelt att förklara bort felen. Då behöver man inte göra något åt dem.

En mentalt stark idrottare tänker annorlunda:

- “Jag måste visa mig mer så jag kan få passningarna rätt”
- “Det här utvecklar mig mentalt, det är nyttigt med motgångar ibland”
- “Kan dom vinna, kan vi vinna. Allt är möjligt!”