

4-veckors sommarprogram för Fanna F-11 med fokus på styrka, snabbhet och uthållighet.

Programmet innehåller **två löppass per vecka**.

Upplägg

- **Pass 1:** Snabbhet + acceleration
- **Pass 2:** Fotbollsspecifik uthållighet (intervaller)

Spring alltid med **maximal kvalitet** på snabbhetspassen.

Värm upp före varje pass:

- 5-10 min lugn jogg
- Dynamisk rörlighet för höfter, rörlighet baksida, framsida lår, fotleder/vader
- 3-4 stegringslopp 40 m. Börja långsamt och öka farten successivt, sista 15 m max.

Nedvarvning efter varje pass

- Nedjogg 5-10 minuter
- Rörlighet/stretch

Utöver detta ska ni köra styrkeprogrammet 2-3 ggr/vecka. Ni kan välja om ni vill köra styrkan efter intervallträningen eller vid ett annat tillfälle.

Lägg inte undan bollen i sommar! Kör teknikträning med boll flera gånger i veckan. Det finns massvis med tips på nätet om ni inte kan komma på något själva. Träna gärna tillsammans med andra!

Viktigt

- Vila minst **48 timmar mellan löppassen**.
- Drink ordentligt och försök sova **8-10 timmar per natt**.

Det här programmet ger en bra grund för att behålla och utveckla snabbhet och kondition under ett fyra veckor långt sommaruppehåll inför återstarten av fotbollsträningen.

Ni tränar för er egen skull men även för laget!



Träningsdagbok – 4 veckor

6 juli – 2 augusti

Vecka 1	Styrketräning	Intervaller	Fotbollslek	Vecka 3	Styrketräning	Intervaller	Fotbollslek
Mån 6 juli	☐	☐	☐	Mån 20 juli	☐	☐	☐
Tis 7 juli	☐	☐	☐	Tis 21 juli	☐	☐	☐
Ons 8 juli	☐	☐	☐	Ons 22 juli	☐	☐	☐
Tors 9 juli	☐	☐	☐	Tors 23 juli	☐	☐	☐
Fre 10 juli	☐	☐	☐	Fre 24 juli	☐	☐	☐
Lör 11 juli	☐	☐	☐	Lör 25 juli	☐	☐	☐
Sön 12 juli	☐	☐	☐	Sön 26 juli	☐	☐	☐
Vecka 2	Styrketräning	Intervaller	Fotbollslek	Vecka 4	Styrketräning	Intervaller	Fotbollslek
Mån 13 juli	☐	☐	☐	Mån 27 juli	☐	☐	☐
Tis 14 juli	☐	☐	☐	Tis 28 juli	☐	☐	☐
Ons 15 juli	☐	☐	☐	Ons 29 juli	☐	☐	☐
Tors 16 juli	☐	☐	☐	Tors 30 juli	☐	☐	☐
Fre 17 juli	☐	☐	☐	Fre 31 juli	☐	☐	☐
Lör 18 juli	☐	☐	☐	Lör 1 aug	☐	☐	☐
Sön 19 juli	☐	☐	☐	Sön 2 aug	☐	☐	☐

Summering

- Antal styrkepass: _____
- Antal intervallpass: _____
- Antal fotbollslekar: _____
- Kommentarer: _____

Vecka 1

Pass 1 – Snabbhet maxfart

- 6 × 10 m, vila 1 min mellan intervallerna
- 5 × 20 m, vila 90 sek mellan
- 3 × 30 m, vila 2 min mellan

Pass 2 – Intervaller

Spring i ett så högt tempo du kan hålla i 2 minuter, vila 1 minut mellan varje intervall.

- 6 × 2 minuter i högt tempo
-

Vecka 2

Pass 1 – Snabbhet maxfart

- 4 × 10 m Vila 1 minut mellan varje lopp
- 4 × 20 m Vila 1 minut mellan varje lopp
- 4 × 30 m Vila 90 sek mellan varje lopp
- 2 × 40 m Vila 2 minuter mellan varje lopp

Pass 2 – Pyramidintervaller

Nu är det dags för pyramidintervaller, farten du springer anpassas utifrån hur lång intervallen är. Vila: 1 minut mellan varje intervall.

- 1 min - 2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 2 min - 1 min
-

Vecka 3

Pass 1 – Snabbhet i backe

Hitta en lämplig backe. Håll högt tempo och bra teknik. Gå långsamt nedför efter varje lopp för att hinna återhämta dig bra och kunna hålla hög fart vid nästa lopp uppför.

- 8 × 20 m + 4 × 30 m

Pass 2 – Intervaller

Spring i så högt tempo du kan hålla i 90 sekunder, vila 60 sekunder mellan varje intervall

- 8 × 90 sekunder
-

Vecka 4

Pass 1 – Snabbhet maxfart

- 4 × 10 m Vila 1 minut mellan varje lopp
 - 4 × 20 m Vila 1 minut mellan varje lopp
 - 4 × 30 m Vila 2 min mellan varje lopp
-

Pass 2 – Intervaller

Kör 2 set av nedanstående intervaller, vila 3 min mellan seten.

- 6 × 30 sek snabbt + 30 sekunder promenad eller lugn jogg
-