Sommarträning OBK F-10

Eftersom vi nu ska ha ett uppehåll vill vi att tjejerna håller igång lite själva på semestern. Ni föräldrar får gärna påminna dem. Vi skickar med en träningsdagbok så kan de skriva upp i den när det gjort sitt pass.

Här får ni 2 olika pass att variera mellan. Vi vill att ni gör vardera pass minst 1gång/vecka, alltså totalt 2 pass/vecka. Du kan välja att göra löpningen med eller utan boll, det som funkar bäst där du gör det.

Självklart får man göra fler gånger om man vill och ta gärna med mamma, pappa eller något syskon/kompis så blir det roligare

Pass 1

Detta passet ska du springa 30sekunder i ett snabbare tempo, gärna så snabbt du orkar.(med eller utan boll)

Efter varje löpning 30sek. gör du en av övningarna.

Alltså ….

spring 30sek.

gör övning 1. i 30 sek.

spring 30 sek.

gör övning 2. i 30sek....osv.

Alla övningar ska göras 2 omgångar du får gärna vila lite mellan omgångarna

Någon kanske behöver hjälpa dig hålla koll på tiden och vilken övning du ska göra.

Pass 2

Börja med att jogga 10min. (med eller utan boll)

Du ska jogga i en takt som gör att du inte måste stanna under dessa 10min. Men du får inte gå.

Har du lite plats så jogga på stället, annars spring på gräsmattan hemma, en fotbollsplan eller i en slinga.

Sedan gör du övningarna(6st)en och en i 20sekunder full fart, vilar 10 sek sedan nästa övning 20sek, vila 10sek...osv.

Alla övningar ska göras 3 gånger alltså blir det 3varv. Då får gärna vila lite mellan varven om du behöver.