

Sommarprogram 2020

Kära fotbollsspelare, syskon och föräldrar,

Vi är 5st ledare som vill önska er en härlig sommar med ledighet och familjeumgänge...

Mellan salta bad, fisketurer, gräddtårter och annat gott tror vi att vi alla behöver röra oss lite. Med anledning av detta har vi satt ihop ett sommarprogram för våra spelare.... och kanske resten av familjen. Programmet innehåller fem olika teman i 30st rutor. Bland de fysiska utmaningarna har vi också lagt in sex sociala upptåg...

Gör övningarna ihop med era fotbollskompisar eller andra vänner eller varför inte med hela familjen. Ha så kul!!

Styrka Pass ett	Bollteknik Passa mot en vägg	Intervaller Hopprep Burpees Grodhopp	Socialt Bada i havet med din familj och dina vänner	Rörlighet Pass två	Socialt Gör en söndagsfrukost till hela familjen
Rörlighet Pass tre	Intervaller Jump five	Socialt Laga lunch eller middag till familjen	Intervaller Hopprep Step up	Styrka Pass ett	Bollteknik Skjuta prick
Intervaller 3km löpning Lykstolpsruscher	Styrka Pass två	Rörlighet Pass ett	Bollteknik Trixa i 15min	Socialt Blunda i 10min och tänk på ett härligt fotbollsminne	Rörlighet Pass tre
Bollteknik Trixa i 15min	Socialt Ge en ärlig komplimang till 5 personer	Styrka Pass tre	Rörlighet Pass två	Intervaller Hopprep Step up	Bollteknik Passa mot en vägg
Styrka Pass tre	Intervaller Hopprep Snabba - vändningar	Bollteknik Skjuta prick	Styrka Pass två	Socialt Ät en glass med dina vänner	Rörlighet Pass ett

Begrepp

Reps Antal repetitioner av samma övning/rörelse

Set Antal omgångar av reps av samma övning/rörelse

Knäkontroll Knät i böjt läge får inte luta över foten

Bra förberedelser

Ladda ner en Tabatatimer-text en app som heter Seconds

Fem teman

Socialt

Roliga upptåg och engagemang i familjen

Bollteknik

Passa mot en vägg

Sparka bollen mot en vägg i 15 min, stå på tårna, ta emot bollen och passa igen, växla fot och växla styrka.

Skjuta prick

Ställ upp några burkar koner eller likande-skjut prick med bollen, växla fot. 20 skott per fot.

Trixa

Trixa i 15min och försök slå ditt rekord.

Rörlighet

Pass ett

Ligg på rygg med böjda ben-fötterna i luften i 90grader- armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger. 10reps åt varje sida.

Ligg på ryggen med armarna rakt ut i sidled längs marken-lyft vänster fot för att nå höger hand-skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Ligg på mage med armarna rakt ut i sidled längs marken-lyft vänster fot för att nå höger hand-skifta hand och fot. 10reps åt varje sida.

Väderkvarn, Bred fotställning-raka ben-boj överkroppen-ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften-skifta hand och fot.10 reps på varje sida.

Draken, Stå på ett ben-plocka upp ett låtsasägg från marken och lägg i ett låtsasfågelbo i trädet - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.

Pass två

Rulla stock, Rulla med uträckts spänd kropp med ben och armar i luften. 5 varv åt varje håll.

Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc-försök stå 10 sek. 5 set.

Kullerbytta, Fem kullerbyttor i följd. 3set

Hjula, Hjula fem gånger i följd-fem reps

Gå upp i brygga från liggande ställning-fem reps- 3set

Pass tre

Ligg på rygg-doppa tårna bakom huvudet (tänk bakvänd kullerbytta) 10reps

Kullerbytta, Fem kullerbyttor i följd. 3set

Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc-försök stå 10 sek. 5 set.

Väderkvarn, Bred fotställning-raka ben-boj överkroppen-ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften-skifta hand och fot.10 reps på varje sida.

Ligg på rygg med böjda ben-fötterna i luften i 90grader- armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger. 10reps åt varje sida.

Styrka

Pass ett Knäböj mot stol - bara toucha stolen med rumpan, 10reps, 3set.

Tåhävningar i trappa 10reps, 3 set.

Utfallssteg 10reps per ben. Tänk på knäkontroll och spänn bälten. 3set.

Hoppa fram och tillbaka på ett ben över en linje, 10reps per ben, 3 set.

Bäckenlyft - ligg på rygg med armarna längs sidorna-böjda knän - fötterna i marken-spänn magen -lyft rumpan 10 reps.

Pass 2 Ligg på mage - lyft och sträck vänster arm och höger ben-växla. 10 reps per sida. 3set

Ligg i plankan - sträck ut vänster ben i sidled-växla ben 10reps 3set Bäckenlyft - ligg på rygg med armarna längs sidorna-böjda knän - fötterna i marken- spänn magen -lyft rumpan 10 reps.

Bäckenlyft - ligg på rygg med armarna längs sidorna-böjda knän - fötterna i marken-spänn magen -lyft rumpan 10 reps.

Ligg i plankan-dra upp höger knä mot mage-växla ben 10 reps, 3 set

Ligg på rygg - pressa ner svanken-cykla med benen-tio tramptag framåt och tio bakåt. 3 set.

Pass 3 Tricepspress, häng med kroppen med raka armar på kanten av en stol eller bänk böj på armarna och armbågarna ska peka rakt bakåt när du böjer på de.10reps, 3set.

Armhävningar, på tå eller knä-tänk på svanken, 10 reps 3 set.

Lyft en tyngre väska, kettlebell eller liknande-från marken upp ovanför huvudet-böj knäna när du lyfter 10reps 3 set

Tusenfoting Stå med händerna hängande framför kroppen-gå framåt med händerna-gå ifatt med fötterna, 10reps, 3set.

Krabbgång, stå bakvänd med rumpan mot marken på alla fyra och gå 10 steg, 3set

Intervaller

Hopprep	Hoppa i 30sek – vila 10sek 10set
Burpees	Fem burpees i rad 3set
Grodhopp	Fem hopp i rad 3set
Jump five	Snabba fötter på plats, 30 sek- vila 10 sek, 4 set
Indian hopp	30 sek – vila 10 sek, 4 set
Höga knän	30 sek – vila 10 sek, 4 set
Spark i rumpan	30 sek – vila 10 sek, 4 set
Skidhopp	30 sek – vila 10 sek, 4 set
Löpning 3km	Vanlig löpning i högt tempo med målet att bli svettig och varm. Spring
Fartlek	Lyktstolpsruscher mellan lyktstolpar – jogga mellan två – maxfart mellan två. 5 set
Step up	Step up i tex trappa eller bänk-arbeta i en minut – vila 30 sek, 10set
Snabba vändningar	Två stolar eller liknande -8m emellan – spring i maxfart fram och tillbaka med snabba vändningar, 20 reps.

Ni vuxna kan väl signera varje ruta när era barn har gjort den.

De 3st som har gjort flest rutor vinner ett pris!

Kämpa på och ni föräldrar behöver påminna barnen om detta, gör man detta kommer det inte att vara så tufft att komma igång igen till hösten.

Lycka till!