

F 03 SOMMARTRÄNING 2017

TRÄNINGSDAGBOK FÖR: _____

2-3 PASS per vecka

v22	v23	v24	v25	v26	v27	v28	v29	v30	v31	v32	v33	v34	v35
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1. UPPVÄRMNING

Hopprep 300-500 hopp, olika hopp (ca 10min)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. STYRKA. Gymprogram alt Fysprogram

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. BALANS / KOORDINATION

Hjula 10ggr till hö/vä (x3)

Handstående fritt alt/ mot vägg (x10)

Hopp i mönster start hö/vä m boll hög arm 5 ggr

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. SPÄNST

Grodhopp - höga & långa 10st 3ggr

Enbens hopp hö/vä 10m /fram/bak m/boll hög arm

Vrithopp 20st 3 ggr

Upphopp 10st 3ggr

Skridskohopp 10st 3ggr

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. KONDITION

Distans* 40-60 min

Snabb Löpning** 3 km.

Intervall ***

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. RÖRLIGHET OCH STRETCH (separat prog)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. HANDBOLL

10 min olika passningar hö/vä (stå/sitt/kudde)

2x25 skott mot vägg/mål (avstämt/hopp)

Studs bollen hö/vä stå/sitt/ligg/mage/rygg

10 min stegsättning höger/vänster ****

OBS! FOKUS HÖG ARM!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. INDIVIDUELLA MÅL (se eget ark)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ÖVRIGT, min 30 min

Fotboll

Ridning

Övrigt

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* **Lungt tempo** du ska kunna prata med en kompis medan du springer!

** **Högt tempo**, du ska inte kunna prata med någon när du springer. Det ska vara jobbigt!

*** Välj något av följande och variera dig varje vecka.

- Snabb löpning 15 sek, vilojogg 15 sek. Upprepa 15 ggr

- Spring snabbt 1 min, vilojogg 30 sek. Upprepa 10 ggr

- Spring snabbt uppför backe (ca 50 m), gå ner. Upprepa 8 ggr

**** Tydligt första steg, god balans och tempoväxling vid steg 2-3.

Ta god tid på dig, utför övningarna tekniskt riktigt och med god knäkontroll!

Underskrift förälder

Antal träningar med deltagande förälder (pluspoäng)

