

Skogås / Trångsund

F-97

Namn: _____

Träningsprogram sommaren 2009

Vi är nu lediga fram till vecka 33, vi börjar med träningsdag den 14 augusti.

Vila någon vecka och börja efter midsommar och ni som är på Sportscamp vila några dagar när ni kommer hem och därefter kör ni.

Hurdå???

Jo, genom att köra detta träningsprogram. Programmet körs 10 gånger, gärna med några dagars mellanrum och tar ca 30-35 minuter. Övningarna ger dig styrka, spänst och kondition. Har du någon polare hemma, passa på att köra med henne eller varför inte med syskon eller föräldrar!

När det står t ex: 2x10, innebär det att du kör 10 uppreningar i en följd, vilar och kör 10 till.

Kryssa (X) på denna blankett för varje gång du har kört programmet och varje övning. Fyll i datum längst ner efter varje pass du kört.

Ca 20 minuters löpning ska köras i bra tempo!!! Hitta en slinga och fyll i tiden om ni vill.

Börja alltid med 5 minuters joggning.

Övning	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5	Pass 6	Pass 7	Pass 8	Pass 9	Pass 10
Löpning 20 minuter										
Upphopp, djupa 2x10										
Upphopp, höga knän 2x10										
Tåhävning 2x10										
Situps 2x15										
Avsluta med	S	T	R	E	T	C	H	I	N	G
Datum										

Kom ihåg att du gör detta för dig och din utveckling och bara de som envist tränar kommer att utvecklas till en bättre spelare!

Glöm inte bollen....träna på att kicka och använd båda fötterna!!!

Uff, Jonas och Lasse kommer också att köra - det lovar vi!