



Träningsprogram sommaren 2024

FSB F11



Inledning

Vi har tagit fram ett program för att tjejerna på så bra sätt som möjligt skall förbereda sig inför Eskilscupen och höstens matcher.

Programmet gäller för v 29, 29 och 30.

Passen är max en timme långa och inriktade på en dag med lätt jogg, en dag med intervallträning, och en med corestyrka.

Övningarna för corepasset hittar ni längst bak i dokumentet.

Självklart så får man gärna spela fotboll också!

Vecka 28

Pass 1: Lugn jogg (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Lugn jogg i behagligt tempo (40 min)
- Nedvarvning: Gå och stretch (10 min)

Pass 2: Intervallträning (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Intervallträning
 - 5 x 3 min snabb löpning med 1 min vila mellan varje intervall (30 min)
- Nedvarvning: Lätt jogg och stretch (10 min)

Pass 3: Coreträning (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Coreövningar (40 min)
- Nedvarvning: Stretch och lätt jogg (10 min)



Vecka 29

Pass 1: Lugn jogg (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Lugn jogg i behagligt tempo (30- 40 min)
- Nedvarvning: Gå och stretch (10 min)

Pass 2: Intervallträning (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Intervallträning
 - 10 x 1 min snabb löpning med 1 min vila mellan varje intervall (20 min)
- Nedvarvning: Lätt jogg och stretch (10 min)

Pass 3: Coreträning (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Coreövningar (40 min)
- Nedvarvning: Stretch och lätt jogg (10 min)

Vecka 30

Pass 1: Lugn jogg (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Lugn jogg i behagligt tempo (40 min)
- Nedvarvning: Gå och stretch (10 min)

Pass 2: Intervallträning (60 min)

- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Intervallträning
 - 8 x 2 min snabb löpning med 1 min vila mellan varje intervall (24 min)
- Nedvarvning: Lätt jogg och stretch (10 min)

Pass 3: Coreträning (60 min)

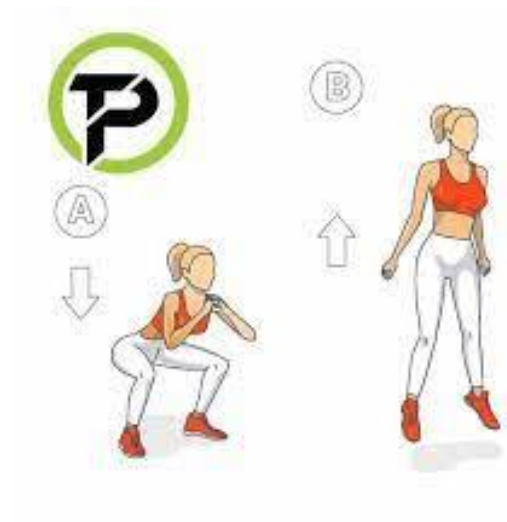
- Uppvärmning: Lätt jogg (10 min)
- Huvuddel: Coreövningar (40 min)
- Nedvarvning: Stretch och lätt jogg (10 min)



KNÄBÖJ MED HOPP 8 reps

Level 1 – Vanliga knäböj (utan hopp)

Level 2 – Knäböj med hopp



Utfallsgång

10m

Level 1 – Utfallsgång 10 m, gå vanligt
tillbaka

Level 2 – Utfallsgång 10m x 2 (fram &
tillbaka)

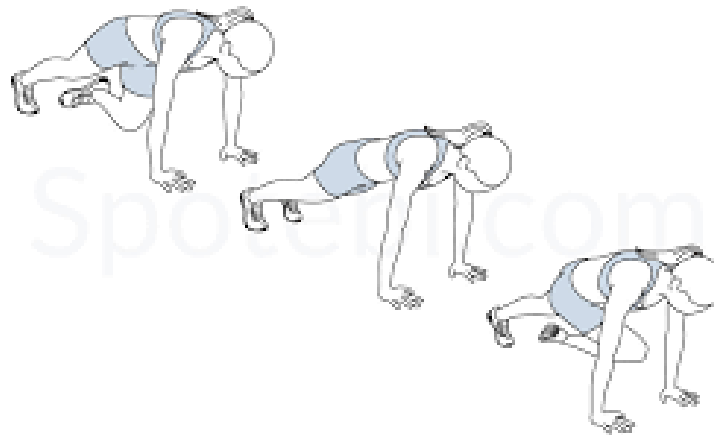


Mountain climber

16 reps (8/ ben)

Level 1 – Statiskt, dvs du sätter ner en fot och lugnt för fram nästa

Level 2 – "Sprint" mer tempo i framdrag av ben och fot nedsättning



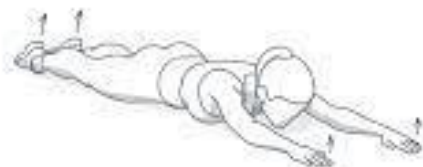
Rygglyft

8 reps

Level 1 – Rygglyft m fötter i golv

Level 2 – Rygglyft när vi lyfter både armar/bröst och ben från golv

A



B



Höftlyft

10 reps

Level 1 – Höftlyft m båda fötterna i golvet (vikt på hälen)

Level 2 – Höftlyft m en fot i golvet (vikt på hälen, 5 reps per ben)

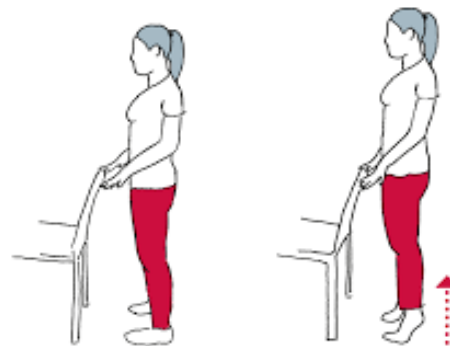


Tåhävningar

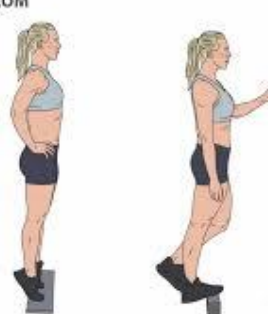
20 reps (10 per ben)

Level 1 – håll i ribbstolen

Level 2 – Kör tåhäv på kanten av en bänk



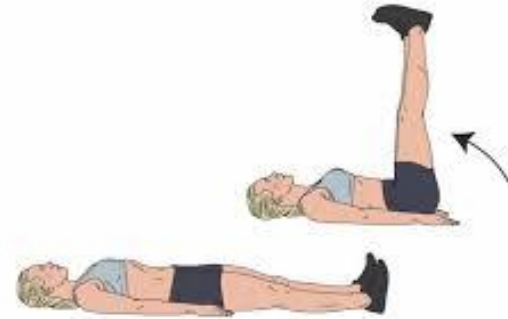
FITNESSFIA.COM



Legs lower

10 reps

FITNESSFIA.COM



Skridsko hopp

10m

Level 1 – Skridskohopp 10m – gå tillbaka

Level 2 – Skridskohopp 10m x 2 (fram & tillbaka)

FITNESSFIA.COM

