

## Region Sommarträningsprogram 1

Övning	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Plankan										
2. Knäböj										
3. 3km										
4. Intervall										
5. Straffar										
6. Skott										

### Nyckelord

1. Plankan 1 minut: Håll in magen = ingen svank, raka höfter.
2. 100st Djupa knäböj med raka armar framför en vägg: Låret vågrätt, knä över fot.
3. 3km : Grunduthållighet. Utmätt bana alternativt ca 15 minuters distanslöpning.
4. Intervaller : 15 minuter varav 15 sek. sprint + 15 sek. gång alt, 70 sek. löpning + 20 sek. gång.
5. Straffkast: Målsättning att sätta 10 straffar i rad.
6. Skott: 20 minuter skott efter en studs från perimetern, egen retur.

## Region Sommarträningsprogram 2

Övning	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Ryckknäböj										
2. Rycksittpress										
3. Knäböj fram										
4. Kickstöt bakom nacke										
5. Styrkevändning hängande över knä										

### Mål och syfte.

Förebygga skador när det inför hösten blir en ökning utav träningsmängden.

Därför är det viktigt att vara i fasen TRÄNA FÖR ATT KUNNA TRÄNA nu.

Med ökad uthållighet återhämtar man sig snabbare och kan vara intesivare i sin spelstil.

**Delmål 1:** Program 1 och 2 genomföra hälften före skolavslutningen.

**Delmål 2:** Program 1 och 2 helt klara innan sommarlovet tagit slut.

**Veckomål:** Göra alla övningar i båda programmen, 1 - 3 gånger per vecka.