

Sommarprogram för J18

MÅNDAG:

*Uppvärmning, 2 km joggning

Cirkelträning:

- *Armhävningar med klapp
- *Bergsklättraren
- *Plankan
- *Upphopp (Djupa)
- *Sälen (Simma med armarna)
- *Knäböj (Djupa)
- *Situps
- *Tiduret
- *Omvänd planka
- *Höga knän, snabba fötter sist 10sek

45 sek, vila 15 sek X 5 repetitioner, vila 2 minuter mellan.

Ta hjälp av någon som kan ta tid så att det blir bra!

TISDAG: (Frivilligt)

Väsjöbacken, 18.00-19.30. Är du hemma så bör du komma för att inte halka efter dom som kör detta. Ledare kommer att finnas på plats i backen

ONSDAG:

Uppvärmning, 2 km joggning

***Intervaller** 6 st X 1 km på 90% av MAX

Vila 3 min mellan intervallerna.

***25.an.** Mät upp 25m, kör sedan 10 vändor fram och tillbaka på MAX 59 sek X 4 repetitioner

Vila 2 min mellan varje rep.

TORSDAG: (Frivilligt)

*Uppvärmning, 2 km joggning

Cirkelträning:

- *Armhävningar med klapp
- *Bergsklättraren
- *Plankan
- *Upphopp (Djupa)
- *Sälen (Simma med armarna)
- *Burpees, HÖGT tempo
- *Situps
- *Tiduret

45 sek, vila 15 sek X 4 repetitioner, vila 2 minuter mellan. Ta hjälp av någon som kan ta tid så att det blir bra.

FREDAG:

*Uppvärmning, 2 km joggning

Mät upp en strecka på 25 m.

*Skridskohopp

*Kaninhopp

*Hoppa på höger ben

*Hoppa på vänster ben

*Spring med HÖGA knän

*Ligg på mage, res dig snabbt upp och spring.

*Grodhopp, djupa, hoppa långt

Kör en vända, vila 20 sek. innan du vänder tillbaka igen.

När du kört genom allt vila då 2 min.

Kör detta 5 ggr!

VARJE morgon och kväll!

30 armhävningar, 30 situps, 1 min plankan

Efter TVÅ veckor så gör du 50 armhävningar, 50 situps, 2 min plankan **VARJE** morgon och kväll!

OBS!!!!

GLÖM INTE ATT DU TRÄNAR FÖR DIG SJÄLV OCH FÖR ATT JUST DU SKA BLI BÄTTRE! DÅ KOMMER LAGET OCKSÅ BLI BÄTTRE!

Med andra ord, FUSKA INTE!!!!

1 augusti är det tester 08.00 på Sollentunavallen.

Test 1: 50 armhävningar

Test 2: 25:an på 59 sek X 4 repetitioner, 2 min vila mellan rep.

5 augusti 17.00 är det Test 3, 70-20.

Test 1 och 2 SKA du klara för att få möjlighet att följa med till Furudal den 16/8-18/8 och spela matcherna.

Det kommer att tillkomma spelare under augustimånad från andra klubbar, så truppen kan komma att förändras under dom första veckorna.

Om vi ser att någon inte håller måttet eller har fuskat med sommarträningen och ligger därför efter i träningen, då kommer vi att ge besked till den/dom spelarna så fort som möjligt för att du/ni ska kunna hitta en ny klubb.

Tänk på att träna ordentligt i sommar, den träning du missar då du väljer att göra något annat så halkar du efter dom spelarna som kör hela tiden.

Ha nu en trevlig sommar.

Ring om du undrar över något.

Bästa hälsningar!
Jonte och Tobbe