**Träningsupplägg**

Träningsupplägget är indelat i en kondition och styrka samt en teknikdel

Konditionsprogram - 2 till 3 pass i veckan.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Träningspass 1 | 20 - 30 min löpning | Utmana er själva – försök alltid att komma längre än passet innan. |  |
| Träningspass 2 | Styrka ben och bål | Stående knäböj, utfallssteg. Hoppande knäböj | Raka och sidositups. Ligga ner och cykla.  Ligga ner och benen pekar upp |
| Träningspass 3 | Intervallträning – börja med 5 minuter och komma upp till 10 minuter. | Olika varianter  - 15 – 15 (springa 15 sek och vila 15 sek)   * Man kan springa intervall mellan lyktstolpar. Springa förbi två lyktstolpar och gå mellan en. Börja med 5 minuter och komma upp till 10 minuter eller mer. | Börja med minst 80 % för att öka uppåt till maxlöpning. |

**Teknikpassen - minst 3 pass i veckan.**

<https://www.youtube.com/watch?v=phYwvJLMfS0>

<https://www.youtube.com/watch?v=_gOORygHlLE>

* Utför övningarna som finns i bägge videofilmerna.
  + Viktigt att utföra teknikpassen med högst närvaro av sinnet och se till att alltid förbättra nästa tillslag eller pass.
  + Alltid utmana er själva och försöka sätta egna delmål i passet.
* Trixa med bollen i minst 20 minuter varje dag. Varieraera tillslag, använd fot, lår och huvudet.

Inkludera konditionsträningen med teknikpassen. Kör konditionsträningen innan.

Glöm inte att ha roligt medan ni gör detta! Ni får gärna skicka korta videos från era pass!

Lycka till killar!

Med vänlig hälsning

Wessam A