Träningsschema Sommar Hovslätt Dam

Vecka 27

Pass 1 Backintervaller
6x25meter backe på tid, SPARA TIDEN! Får ändra avståndet till valfritt men se till att ha samma avstånd sista veckan.
4x20 sek sprint (3 min vila mellan reps)

Pass 2 Spänst & Snabbhet
Trapp hopp, 5x
Sprint från olika positioner 10-30 meter

Pass 3 Fotbollsstyrka & Kondition
Tabata: utfall, armhävning, höftlyft, sidoplanka - 20 rep x3

Pass 4 (*Valfritt)* Aktiv återhämtning
Lätt jogg 3km + bollkontroll (1 mot 1) annars bollteknik med koner.

Vecka 28

Pass 1 Backintervaller
3x40 sek backe (jämn fart)
Gångvila

Pass 2 Spänst & Snabbhet
3x20m sprinter,
5 hoppserier (skidhopp, enbenshopp, indianhopp, jämnfota & bakåthopp) 3x10 meter

Pass 3 Fotbollsstyrka & Kondition
Cirkel: knäböj, core, utfall bakåt, "björngång", 3 varv – 50 sek arbete 25 sek vila

Pass 4 *(Valfritt)* Aktiv återhämtning
Mobilitet + bolljonglering/valfri stationsträning

Vecka 29

Pass 1 Backintervaller
5x30 sek backe med 3 styrkeövningar mellan (utfall, burpees, grodhopp)

Pass 2 Spänst & Snabbhet
Sprint + riktningsförändring, trapphopp + sprinter, 2x agilitylöpningar (konbana)

Pass 3 Fotbollsstyrka & Kondition
5 varv: 1 min planka + 10 armhävningar + 20 air squats + 10 jump lunges

Pass 4 (*Valfritt)* Aktiv återhämtning
Gåträning + stretch + bollpass

Vecka 30

Pass 1 Backintervaller
10x20 sek (alt till backens topp) explosiv backe (kortare backe, hög lutning) Backen till höger i Hovslättspåret är bra för denna tex.
Pass 2 Spänst & Snabbhet
Plyometriska hopp 10x (box, stubbar funkar också) Blanda olika hopp för att få variation (enbenshopp, jämfota, sidohopp osv)
10-20-30m sprintar, varje sprint x3 sammanlagt 9 sprintar.

Pass 3 Fotbollsstyrka & Kondition
AMRAP. Så många reps som möjligt under 20 min: Situps, höga knän, upphopp, grodhopp. Går att dela in det i runt 4 min till valfritt antal stopp för kort återhämtning.

Pass 4 *(Valfritt)* Aktiv återhämtning
Teknikträning: dribbling + bollmottagningar mot exempel, en vägg lägg gärna till avslut mot mål därefter och arbeta med avslutsteknik.

Vecka 31

Pass 1 Backintervaller
4x30 sek backe i hög fart + 4x15 sek sprint, 2 min vila, lutningen behöver inte vara stor utan räcker med en mindre sammanlagt lutning uppåt // Alternativ valfri backe intervall på hög lutning start till stop 7x med vila emellan eller om du vill utmana dig så kör 2-3 st i rad direkt efter varandra för sedan vila emellan.

Pass 2 Spänst & Snabbhet
5 starter från mage, sida, sitt – följt av 20 m sprint topp fart. // Lägg gärna till hopp också om ni vill köra ännu mer spänst och explosivitet.

Pass 3 Fotbollsstyrka & Kondition
Cirkel: enbensknäböj, sidoplanka med benlyft, 180-hopp, mountain climbers - 45 sek intervall med 20 sek vila emellan. Minst 2 varv men gärna fler

Pass 4 Valfritt pass, Yoga, jogging eller egen bollträning

Vecka 32

Pass 1 Backintervaller lugnt tempo
5 x 60 sek lugn löpning uppför backen. Jogga ner. Hitta en lång backe med lutning uppåt

Pass 2 Styrka + plyometriska övningar
3 varv, Knäböj med hopp 10 reps, Utfallssteg 12 per ben, Explosiva hopp från stillastående 10 reps - Vila 1-2 min mellan varven.

Pass 3 Styrka
Höftöppnare, plankan 3 x 30 sek, sidoplanka 3x30 sek, rygglyft 20 reps x3

Pass 4 TEST!
6x30 sek backe på tid – jämför med v.27! Kör samma sträcka på samma backe som v27. Jämför hur mycket snabbare du har blivit. Får gärna skriva och berätta för mig.

Generella instruktioner

• Uppvärmning före varje pass: 5–10 min jogg, dynamisk rörlighet
• Nedvarvning efter varje pass: 5 min gång eller jogg + stretching
• Träna 3 dagar i rad max, sedan vila eller aktiv återhämtning
• Byt ut övningar vid behov (t.ex. armhävningar till lutande mot bänk)

TIPS på ställen där man kan genomföra träningarna

Backintervaller

- Hovet (Hovslätt)
- Stadsparken/Bymarken (Jönköping)
- Strutsabacken (Huskvarna)
- Järabacken (Ekhagen)
- Bondberget (Rosenlundsbadet)
- Vattenledningsparken (Jönköping)

Trappor

- Vattenledningsparken
- Strömsbergstrappan (Strömbergsskogen)
- Dunkehallaleden (Jönköping/bymarken)
- Stadsparken (Jönköping)

Fotbollsplaner

- Hovet
- Junebäcken (Jönköping)
- Jordbrovallen (Jönköping)
- Rocksjövallen (Jönköping)