|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Löpning** 3 km  | **Styrka**50 knäböj 40 burpees 40 höftlyft 50 situps 40 armhävning (kan givetvis delas upp om man vill) | **Sprint** 5x200m 5x50m 15x10m (Här ska du jobba max intervaller)  | **Fotbollsteknik** Arbeta med boll under minst 20 minuter med fokus på driva och dribbla. | **Spontanfotboll** Arbeta med fotbollsträning på egen hand under minst 45 min.  | **Arbeta i 20 min med:**20 upphopp 20 utfallssteg 20 höftlyft 10 armhävning 10 situps. Efter en omgång börjar man sedan om tills det gått 20 min. |
| **Löpning** 4 km  | **Sprint** 5x200m 5x50m 15x10m(Här ska du jobba max intervaller) | **Spontanfotboll** Arbeta med fotbollsträning på egen hand under minst 45 min.  | **Intervaller**Jogga 1 minGå 30 sekSprint 30 sek Görs 6 gånger | **Fotbollsteknik** Arbeta med boll under minst 20 minuter med fokus på driva och dribbla. | **Styrka**10 armhävning15 sit ups15 KnäböjGörs 5 gånger |
| **Löpning** 5 km  | **Styrka**10 armhävning15 sit ups15 KnäböjGörs 5 gånger | **Fotbollsteknik** Arbeta med boll under minst 20 minuter med fokus på att jonglera med boll i luften och slå ditt rekord. | **Spontanfotboll** Arbeta med fotbollsträning på egen hand under minst 45 min.  | **Intervall med boll**Driv boll mellan två koner/hattar med 5 meters avstånd, 6 gånger. Gör om proceduren 10 gånger.  | Kolla en hel fotbollsmatch med ditt favoritlag. Välj ut en spelare i ditt lag och skriv ner hur många passningar, skott, dribblingar som Hen gör under matchen. |

KÄMPA PÅ MED UTMANINGARNA SÅ HOPPAS JAG ATT VI SES INOM KORT!

TRÄNARNA I P.09 GENOM THOMAS