|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 min  Gå 30 sek  Sprint 30 sek  Görs 6 gånger | **Fotbollsteknik**  Arbeta med boll under minst 20 minuter med fokus på driva och dribbla. | **Styrka**  10 armhävning  15 sit ups  15 Knäböj  Görs 5 gånger |
| **Löpning**  5 km | **Styrka**  10 armhävning  15 sit ups  15 Knäböj  Görs 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