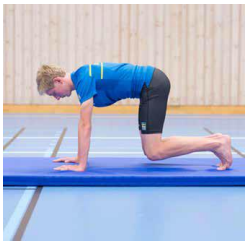


ÖVNINGAR STYRKA

Styrketräning 1-2 ggr/v

Effektiv tid: < 13 år 5 – 10 min
 13 – 14 år 10 – 15 min
 15 – 16 år 10 – 20 min



- 1) Stabilitetsövning – aktivering av tvärgående bukmuskulatur
 6 * 5 – 10 sek.

- 2) Stabilitetsövning – växelvis lyft av fot
 Öka belastningen genom benlyft, armllyft.



- 3) Fyrfota stabilitet
 Öka belastningen genom att lyfta knäna
 Slå varandra på händerna – handfight

- 4) Fot-fight – utgå från krabbgång, upp med rumpan så högt som möjligt, dutta varandra på fötterna



- 5) Skottkärra – korrekt armhävningsposition
 Släpp ett ben i taget – håll kvar benet i position
 Explosiv styrka – armhävning med klapp



- 6) Skaka hand-fight – fötterna mot varandra åt varsitt håll
 låg position, bredbent. Gör ett handslag och försök få varandra ur position (flytta någon fot)

- 7) Tåhävningar mot vägg – fokus hög höft, stålig hållning



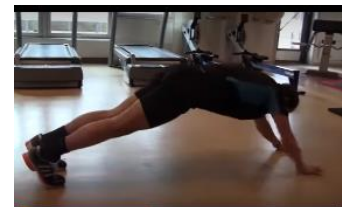
- 8) Utfallssteg – med käpp, James Bond, utfall åt olika håll
 Explosivt – utfalls hopp och växla ben

- 9) Benböj – med och utan käpp
 Explosivt – benböj med upphopp



- 10) Draken – med boll eller lätt vikt

- 11) Utfallsgång



- 12) Spindelmannen

- 13) Hoppövning - mångstegshopp, enbenshopp, upphopp med klapp, skatehopp, hopp från låda/plint och upp igen (lagom lågt)

- 14) Enbensövning – stå på ett ben o kasta boll/svinga ben/knuffa varandra
 Tumfäktning på ett ben.

- 15) Parövning – situps (fötterna mot varandra) med high five/kasta boll
 Löpning med motstånd – en håller i den andres höfter och denne springer framåt – håll emot den som springer.

Huvudsponsor



ÖVNINGAR RÖRLIGHET

Rörlighet vid varje pass – dynamiska övningar.

- 1) Sidoböjning med käpp/stavar (el utan)
10 rep/sida



- 2) Stående rotation med käpp
10 rep/sida

- 3) Aktiv bensträckning med käpp
10 rep/ben



- 4) Töjning sätesmuskel - dynamisk rörlighet

- 5) Knästående extension i höft
+ sträck upp arm över stödbenet
10 rep/ben



- 6) Töjning vad – dynamisk rörlighet



- 7) Helkropp – rulla upp ryggen



Huvudsponsor

