



## Individuell Fysträning 2024

2 pass /vecka som komplement till löpning, varje set (2-7) x2/

pass. Löpning 3 km 1 gång/vecka

### Pass 1

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1. Uppvärmning                     | 5-10 min                   |
| 2. Knäböj med klubban över huvudet | x10                        |
| 3. Utfallssteg                     | x15 på varje ben           |
| 4. Bålrullning                     | x5 åt varje håll           |
| 5. Explosiva upphopp               | x10                        |
| 6. Core - Basic                    | 2x30 sek (med 30 sek vila) |
| 7. Snabba fötter                   | x10                        |
| 8. Tjänjning                       | 5-10 min                   |

### Pass 2

- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. Uppvärmning                     | 5-10 min              |
| 2. Knäböj med klubban över huvudet | x10                   |
| 3. Draken (med vikt)               | x4 på varje ben       |
| 4. Core-X                          | x30 sek på varje ben  |
| 5. Diagonal (med vikt)             | x15 på varje sida     |
| 6. Sit-Up med klubba               | x15 (alt x30 vanliga) |
| 7. Snabba fötter                   | x10                   |
| 8. Tjänjning                       | 5-10 min              |

### Pass 3

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Uppvärmning                      | 5-10 min             |
| 2. Utfall (med vikt)                | x15 på varje ben     |
| 3. Draken (med vikt)                | x4 på varje ben      |
| 4. Knäböj med klubban bakom huvudet | x10                  |
| 5. Explosiva upphopp                | x10                  |
| 6. Core - Sida                      | x30 sek på varje ben |
| 7. Snabba fötter                    | x10                  |
| 8. Tjänjning                        | 5-10 min             |

## Knäböj med klubban över huvudet



## Utfallssteg



## Bålrullning



## Explosiva upphopp



## Core - Basic



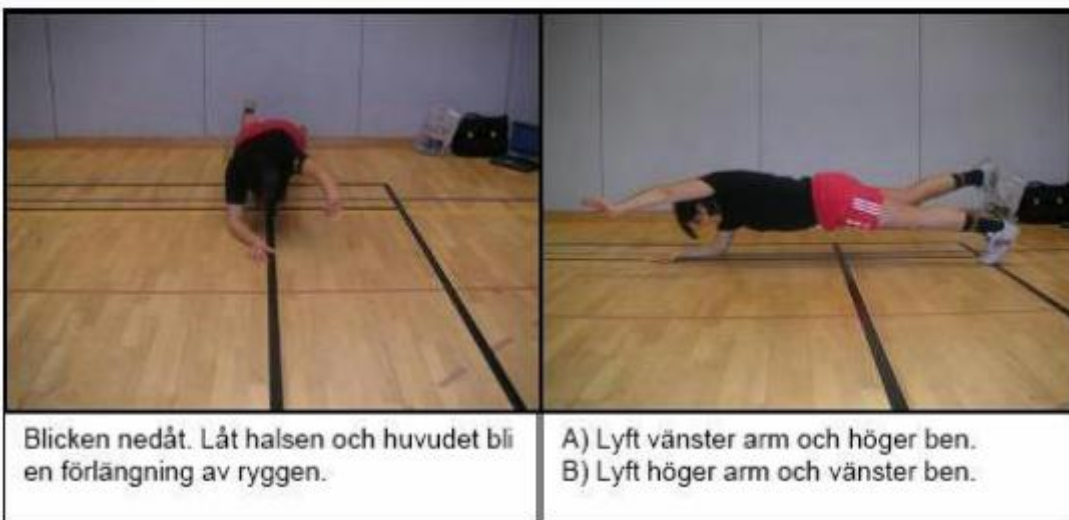
## Snabba fötter



## Draken – Med vikt



## Core-X



## Diagonal – Med vikt



## Sit-Up med klubba



## Utfall - Med vikt



## Knäböj med klubban bakom huvudet



## Core – Sida



### Fokus:

Explosivitet & Kontinuitet

