

Sommarträning 2 - 2019 Backa HK P06 – P12 - 2019

Här kommer ett Sommarträningsprogram som fokuserar på styrka.

Varje uppgift kan man välja att göra i 30 sekunder och vila 30 sekunder, eller 1 minut och vila 30 sekunder.

Börja gärna med 30 sekunder första gången.

Obs! Gör respektive övning 2 gånger på raken innan du byter övning.

1. 90 Grader mot vägg



2. Höga knä lyft i högt tempo. Jobba på tårna och med hjälp av armar.



VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Kansli, Klubblokal &
Klubbshop
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16
Fax: 031- 22 63 06
Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida:



Backa
Handbollsklubb



backahksharks

3. Skridskoskär – från sida till sida – ej framåt. Innan näste skär återfå balans på ett ben.



4. Plankan – böj höften ner i marken med hjälp av vridning- Vänster höft ner i marken sedan tillbaka och höger höft ner i marken.



5. Ligg på rygg och ha benen 90 grader. Lyft upp överkropp med hjälp av sträckta armar får att 'nå' tårna. Behöver inte få tag i tårna, bara så högt ni klarar. Gör övningen i högt tempo.



VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Kansli, Klubblokal &
Klubbshop
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16
Fax: 031- 22 63 06
Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida:



Backa
Handbollsklubb



backahksharks

6. Stå på alla 4. Sparka/kicka bakåt & uppåt i högt tempo. Första omgången med ena benet och det andra benet i nästa omgång.



7. Stå på alla 4. Sparka/kicka åt sidan i högt tempo. Första omgången med ena benet och det andra benet i nästa omgång.



8. Rita STORA åttor med benen ovanför marken. Ligg på rygg.



VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Kansli, Klubblokal &
Klubbshop
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16
Fax: 031- 22 63 06
Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida:



Backa
Handbollsklubb



backahksharks

9. Ligg på rygg med benen uppedragna mot midjan. Fäll ut en armat långt bak samtidigt som det diagonala benen sträcks ut, utan att röra marken. Kryp ihop och gör sedan motsatt arm och ben.



10. Burpees! Rejåla armhävningar och rejåla upphopp. Försök göra det så snabbt det går.



11. Plankan – Går ner på armbågen gå upp i normal planka och sedan ner på andra armbågen. Gör det med tempo.



Slut ! Glöm inte och stretcha!

VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Kansli, Klubblokal &
Klubbshop
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16
Fax: 031- 22 63 06
Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida:

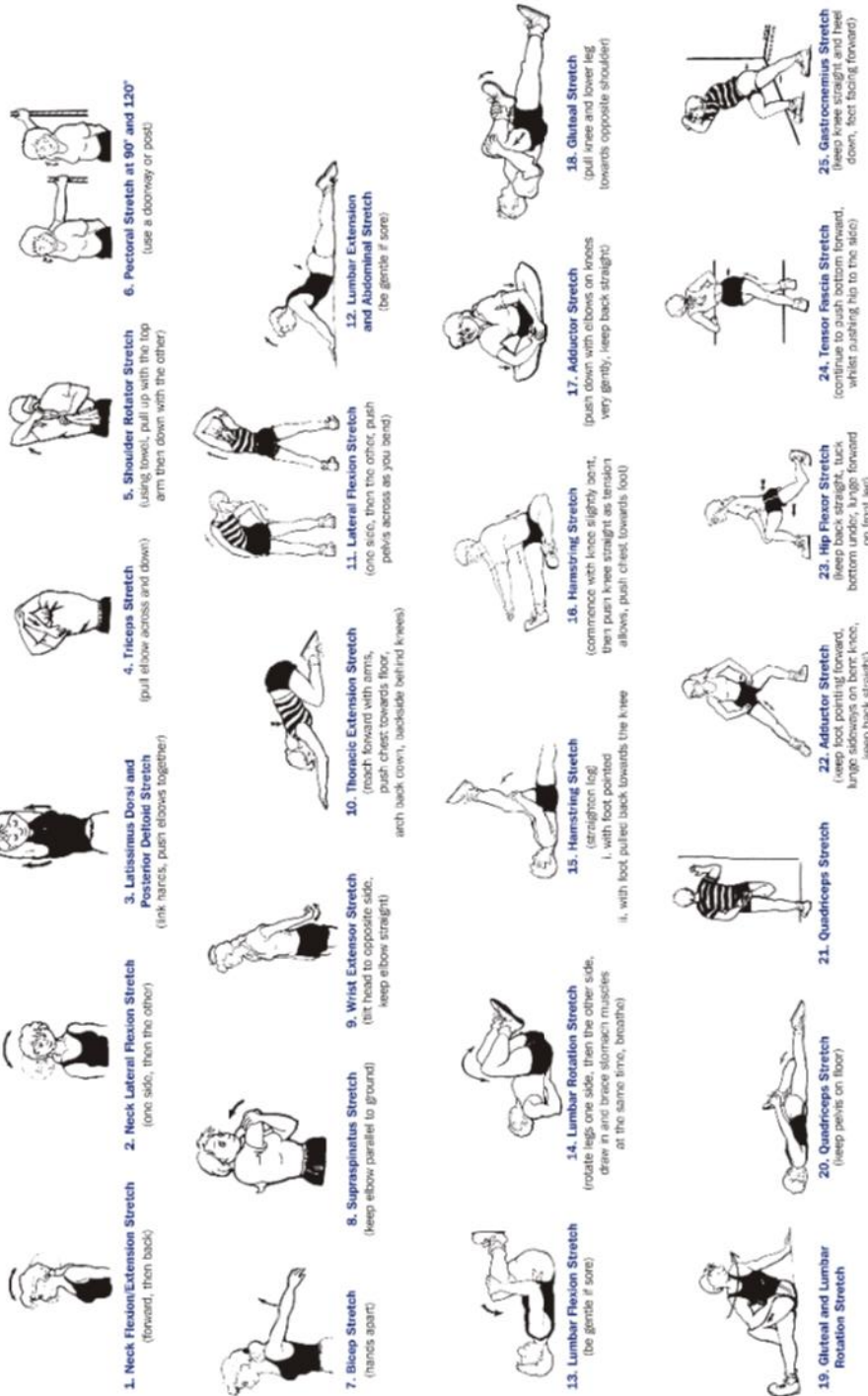


Backa
Handbollsklubb



backahksharks

Stretching Exercises



///Ledarna

VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa

Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Kansli, Klubblokal &
Klubbshop
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisinas-Backa

Telefon: 031-23 82 16
Fax: 031- 22 63 06
Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida:



Backa
Handbollsklubb



backahksharks