**Hemma Tränings Program 25/12-20 till 24/1-21**

**NAMN:**

Nu när all träning fram till och med den 24/1-21 är inställd har vi tränare/ledare tagit fram ett tränings schema till er som vi vill att ni ska följa.

Träningen är i form av dagsövningar som man kan göra när det passar under dagen.

Ett förslag är att ni utmanar någon eller några i er familj att delta och tävla inom familjen.

En övning om dagen enligt datumlistan nedan, sätt kryss i rutan till höger efter genomört moment, efter periodens slut sammanställ dina antal dagar i summerings rutan.

Vi kommer ha pris till dom 3 som har genofört flest av dessa dagar, om flera hamnar på samma antal så genomförs lottning (priser gäller endast aktiva i F06-07alltså ej familjemedlemar).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25/12 | Minst 30 min promenad i rask takt |  |
| 26/12 | 4x20 armhävningar på tå så många som möjligt |  |
| 27/12 | 4x20 situps |  |
| 28/12 | 4x10 burpees |  |
| 29/12 | Öva på att skruva boll ca 15 min |  |
| 30/12 | Konditionsträning minst 30 min (kan vara rask promenad) |  |
| 31/12 | Hopprep 200x3 set, (50 Jämfota, 50 Vänster, 50 Höger, 50 Varannan,=1 set a200 hopp) Totalt 600 hopp |  |
| 1/1 | 10 minuter passa bakom ryggen (ta hjälp av lämplig person) |  |
| 2/1 | 4x20 upphopp |  |
| 3/1 | 4x20 armhävningar med benen högt |  |
| 4/1 | 4x10 Russian twists med eller utan vikt (googla för instruktion) |  |
| 5/1 | 10-15 minuter stretching |  |
| 6/1 | 1st Bring Sally Up squats |  |
| 7/1 | Konditionsträning minst 30 min (kan vara rask promenad) |  |
| 8/1 | Leta fram en övning Fys./Handboll som du skulle vilja ha med på träningen.Redovisas i rutan längs ner. |  |
| 9/1 | 4x15 Fällkniven |  |
| 10/1 | Plankan totalt 4 minuter (delas upp efter eget tycke) |  |
| 11/1 | 4x20 Utfall |  |
| 12/1 | 4x20 Dips görs med en stol bakom ryggen (googla för instruktion) |  |
| 13/1 | 10 minuter passa bakom ryggen (ta hjälp av lämplig person) |  |
| 14/1 | Jägarvila 4x1 minuter |  |
| 15/1 | Hopprep 200x3 set, (50 Jämfota, 50 Vänster, 50 Höger, 50 Varannan,=1 set a200 hopp) Totalt 600 hopp |  |
| 16/1 | 3x20 benböj |  |
| 17/1 | 4x10 Russian twists med eller utan vikt (googla för instruktion) |  |
| 18/1 | 10-15 minuter stretching |  |
| 19/1 | 4x1 minut Höga knän |  |
| 20/1 | 1st Bring Sally Up plankan |  |
| 21/1 | 4x20 Dips görs med en stol bakom ryggen (googla för instruktion) |  |
| 22/1 | Konditionsträning minst 30 min (kan vara rask promenad) |  |
| 23/1 | Öva på att skruva boll ca 15 min |  |
| 24/1 | 3st Bring Sally Up 1st squats, 1st plankan, 1st Ben Lyft |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Totalt antal X: 31** | **Mina X:** |

|  |
| --- |
|  |