

BILAGA ÖVNINGAR DECEMBER

Styrka på planen (klicka på övningens namn för video)

	Set	Reps
1 Höftlyft med rakt ben	3	8
2 Copenhagen	2	12-15/sida
3 Enbens vadhävning på bänk	3	15/ben
4 Step-up cirkel	3	10/ben/övn
5 Plankan	3	60s
6 Sidliggande höftlyft	3	10/ben
7 Enbenshopp i sidled upp för trappa	3	6
8 Armhävningar	3	max
9 Omvänd rodd	3	8-10
10 Låg box step up (10-15cm)	3	8/ben

Hopp-programmet december

	Set	Reps
1 Tvåbenshopp bakåt	1	15
2 Tvåbenshopp framåt	1	15
3 Enbenshopp bakåt	1	8/ben
4 Enbenshopp framåt	1	8/ben
5 Sidledshopp med det "bortre benet"	1	8/ben
6 Höger-höger-vänster-vänster	1	16

Bålövningar:

	Video:
1 Sidoplankan	https://youtu.be/vWPCX1yVTMA
2 Sidoplanka med benlyft	https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/76
3 Plankan	https://youtu.be/vWPCX1yVTMA?t=13
4 Plankan med benlyft	https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/70
5 Fågelhund	https://youtu.be/vWPCX1yVTMA?t=27
6 "Nyckelpigan"	https://youtu.be/lljKG5sdcFU
7 Armar upp sträck	https://youtu.be/lljKG5sdcFU?t=37

Starter sprint:

1 Fallande start	https://www.youtube.com/watch?v=0wEkavsn1E&feature=youtu.be
2 Armhävstart	https://vimeo.com/293044341/8d162e2edd
3 "Walk-in"/gående start	https://www.youtube.com/watch?v=XGnRUc7jxDA
4 Två-punkt/stående start	https://youtu.be/XGnRUc7jxDA?t=10
5 Tre-punktsstart	https://youtu.be/UmEkakJsP9M

Löpteknik

1 A-walk	https://youtu.be/HKDya2BmB3c
2 A-skip	https://youtu.be/HKDya2BmB3c?t=6
3 A-run/"Höga knän"	https://vimeo.com/293042992/44110d2c71 (ytterligare video A-skip)
	https://youtu.be/kzfuzT-xwQE
	https://youtu.be/HKDya2BmB3c?t=13 (ny video A-run/höga knän)
4 Hälkick	https://youtu.be/umIX_xEsPGo
5 Rakbenslöp	https://www.youtube.com/watch?v=fPjK3hkv8OE
6 Tempo Skip	https://www.youtube.com/watch?v=Fy7aNjnzluc