

Sommarträning F02

Enbens knäböj	3x10
	A. PÅ ETT BEN Stå på ett ben och belasta hela foten. Spänn magen och skinkorna. Håll höften rak och titta framåt. Gör en knäböj rakt över tårna. Du kan göra övningen svårare med instabilt underlag.
Bäckenbenslyft	3x10
	A. BÅDA FÖTTERNA PÅ GOLVET Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna i golvet. Håll armarna längs sidorna. Spänn magen och gör ett bäckenlyft med spända skinkor. Håll ryggen stabil och rak. Variera genom att hålla armarna i kors på bröstet.
Knäböj	3x10
	B. ARMAR FRAMFÖR KROPPEN Håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj med hälarna kvar i golvet. Knäna ska gå rakt över tårna.
Utfallssteg	3x10
	A. ARMARNA LÄNGS SIDAN Gör ett utfallssteg framåt. Främre knäet ska komma ner till maximalt 90 grader. Knäna ska vara rakt över tårna. Håll kroppen rak och titta framåt. Variera med att gå baklänges.
Hopp/landning	3x10
	A. PÅ ETT BEN Hoppa fram och landa mjukt på ett ben. Håll balansen och titta framåt. Knäet ska vara rakt över tårna. Variera med att hålla en boll i händerna.

<p>Armhävning</p> 	<p>3x8</p> <p>Armhävningar kan man göra på många sätt. Det vanliga är med händerna ca 15-20 cm utifrån sidorna på kroppen, lite lägre än brösthöjd, tårna i golvet och kroppen ska var så rak som möjligt. Spänn ut bröstet och håll blicken fram så att man inte böjer på ryggen. Spänn magen och rumpan så håller sig kroppen rak.</p>
<p>Löpning</p> 	<p>8 intervaller</p> <p>Värm upp genom att jogga 1 km. Stanna och tänj ut kroppen. Markera ut en sträcka som är ca 100m. Gärna en svagt lutande backe med målet strax efter toppen. Spring så fort du kan den uppmätta sträckan, gå eller jogga tillbaka till start. Försök att hålla samma fart varje gång. Upprepa 8 gånger. Avsluta med att jogga 1 km och stretcha efteråt.</p>

	V27	V28	V29	V30	V31
Styrekträning					
Löpning					