

Exempel på fysträningsprogram P16-19

Rehab:

3x30 sek planka

3x10 st benböj utan vikt

3x10 st tåhävningar

3x6 st utfallssteg på varje ben

3x15 st situps

3x12 st rygglyft

3x8 st dubbla höftlyft

3x8 st dynamisk sidoplanka (8 på varje sida)

Avsluta med 6 st helplan stegringslopp utan att ta i.

Styrka:

3x8 st stjärnan hand till fot

3x8 st fällkniven

3x4 st Nordic hamstring

3x8 st omvändplanka med rörelse diagonalt fot-hand

3x8 st roterande planka (8 på varje sida)

3x10 st armhävningar

3x5 st pistol squats (5 på varje ben)

3x20 st benböj utan vikt

3x12 st enbenståhävning

Explosivt pass:

3x6 st skridskohopp i sidled

3x3 st knästående hopp med direkthopp med höga knän

3x4 st mångstegshopp med höjd fyra på varje ben

3x4 st enbenshopp med knäupdrag

3x5 st armhävning med klapp

Avsluta varje set med en sprint på 10-15 meter

Vid behov anpassa antalet set/rep eller lägg till extra vikt. Se till att ha rätt teknik/atletisk hållning vid övningarna. Rådfråga tränare eller sjukgymnast om du får ont när du gör någon övning.