

Falu IF, Team -05



[YouTube, Linard Training. Alla övningar i spellistor.](#)

[MB övningar, Steven Hale](#)

OFF-ICE

U13, Egenträning sommar -17. Prg 1.

Info om övningar finns i text under filmklippen.

reps=repetitioner. set=omgångar. m=meter. s=sekunder. s vila= sekunder vila mellan set.

GRUNDEGENSKAP	ÖVNING och LÄNK	KOMMENTAR	reps	set	m	s	s vila	kg
Uppvärmning	Jogg.	Rörelse alla kroppsdelar alla riktningar						
Uppvärmning Rörlighet	Komplexrörlighet LT	MAQ, Hockeyklubba eller annan pinne	4	3				
Uppvärmning Rörlighet, test	Grundläggande rörlighet	1.Sitta på huk. 2.Koppla armar på ryggen	1	1				
Uppvärmning Rusher	Korta rusher	Maxlöpning rakt fram	1	4	20		30	
Styrka. Explosiv	Längdhopp i följd från stillastående	Utan att stoppa upp. Använd armar.	5	4			45	
Styrka. Explosiv	Zic-Zac hopp på ett ben	Snett farmåt. 1-2-3 höger, 1-2-3 vänster. Landa, sjunk ner, tryck ifrån. 2ggr varje ben = 1set. Se film för exakt genomförande	1	3			60	
Snabbhet och koordination	Frekvens framåt 1- 2, bakåt 1-2	Åt vänster med vänster fot först. Vila, sedan åt höger med höger fot först. Sa: 4ggr		4	5		45	
Snabbhet och koordination	Frekvens höger 1- 2-3, vänster 1-2-3	Se instruktion		4	5		45	

Falu IF, Team -05



[YouTube, Linard Training. Alla övningar i spellistor.](#)

[MB övningar, Steven Hale](#)

OFF-ICE

U13, Egenträning sommar -17. Prg 2.

Info om övningar finns i text under filmklippen.

reps=repitoner. set=omgångar. m=meter. s=sekunder. s vila= sekunder vila mellan set.

GRUNDEGENSKAP	ÖVNING och LÄNK	KOMMENTAR	reps	set	m	s	s vila	kg
Uppvärmning	Bollspel. Fotboll, basket, tennis, mm	Rörelse alla kroppsdelar alla riktningar						
Uppvärmning Rörlighet	rörlighet/töjning ben	Se instruktion i film och läs text.		2			20	
Uppvärmning Rörlighet, test	Grundläggande rörlighet	1.Sitta på huk. 2.Koppla armar på ryggen	1	1				
Uppvärmning Rusher	Korta rusher	Maxlöpning rakt fram	1	4	20		30	
Styrka. Explosiv	Upphopp	Hoppa upp på något högt. Utmana dig själv. Använd armar.	1	8			45	
Styrka. Explosiv	Nedhopp-längdhopp	Fall ner och sedan direkt längdhopp	1	5			45	
Snabbhet	Maxfart	Gärna nedförsbacke med VÄLDIGT liten lutning= overspeed	1	4	30		90	
Snabbhet	Riktningförändring	Konor i triangel med avstånd 6m. Nudda varje kon. 1 högervarv- sedan vila- 1 vänstervarv- vila...osv	1	4	6		60	

