Hejsan!

Här kommer ett pass som kan användas under sommaren. Det kan användas som komplement till andra sporter tex fotboll. Rekommenderar att man under sommaren aktiverar/tränar minst tre gånger i veckan.

Starta passet med uppvärmining.

5 min löpning i lugn tempo

10 min i så högt temp som möjligt utan att sänka tempot

När uppvärmninigen är klar så finns nedan en länk till en video för att bättra på sin explosivitet.

Kör varje övning 3 omgångar (set) och försök mellan 10 och 15 repetitioner i var omgång. Vila ca 30s mellan var omgång.

<https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U>

1. Jump Squats - [00:26](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=26s)

2. Jump Lunges - [00:58](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=58s)

3. Lateral Bounds - [01:30](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=90s)

4. A Skips - [02:07](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=127s)

5. Reverse Lunge Knee Drive - [02:33](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=153s)

6. Tuck Jumps - [03:10](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=190s)

7. High Knees - [03:37](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=217s)

8. Heel Flicks - [04:08](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=248s)

9. Kneeling Jumps - [04:38](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=278s)

10. Calf Jumps - [05:33](https://www.youtube.com/watch?v=FYJJbwG_i8U&t=333s)

Efter avslutat pass så ska vi också förbättra rörligheten. Nedan övningar görs två omgångar på var sida och under håll under minst 20 s. De olika strechövningarna har gåtts igenom på barmarksträningen.

Om någon övning inte kan utföras så är det lätt att hitta motsvarande övning på nätet.

A picture containing text

Description automatically generated

Text

Description automatically generated