

Thu, Dec 1

Kroppsstyrka + rörlighet/smidighet

A1 Wall Squat

3 set x 10 repetitioner

Här behövs sannolikt någonting att sätta under hälarna för att kunna utmana rörligheten.

Kan de stå på klubbarnas skaft i brist på annat?

Efter 10 repetitioner, gå vidare till A2

A2 Squat to stand

3x10

Efter 10 reps, gå vidare till A3

A3 Standing Hip Rotation

3x10 per sida

Efter 10 per sida, gå vidare till A4

A4 Höftflow

3x5 per sida

Gå sen tillbaka och börja om med A1. Totalt 3 varv av A1,A2,A3 och A4.

B1 Single-leg glute bridge

3 x 8+8

Efter 1 set av 8+8, gå vidare till B2.

B2 Lateral Box Step Down

3x8+8

Kan stå på en stol eller bänk.

Sträva efter att trycka ut knät åt sidan när du trycker dig upp från botten.

Efter 8+8, vila 60-90 sekunder innan nytt set av B1- B2. Totalt 3 set av B1-B2.

C Nordic Hamstring Curl

3x6-8st där ni jobbar med att hålla emot på vägen ner, tryck er sedan upp i startposition. Jobba i par där den ena gör övningen och den andra sitter bakom och håller i fötterna för motvikt.

Kört vartannat varv

D Magstyrka!

3 övningar 3 varv:

Front plank reach x6+6

Single leg V-ups x6+6

Sidoplanka med benlyft x8+8 (kan ha knät i för att göra enklare, sträva efter att vara raka i kroppen)

Vila 1 minut mellan varv