

# Styrketräning, 3 gånger per vecka

- 2-3 varv
  - Armhävningar - 10 stycken
  - Djupa knäböj - 10 stycken
  - Bäcklyft – 10 stycken
  - Skridskohopp – 20 stycken (10 per ben)
  - Skriv 0-9 med benen liggandes på rygg
  - Utfallssteg 10 stycken
- Avsluta med plankan. 30 sekunder magläge, 30 sekunder ena sidan och 30 sekunder åt andra sidan.



#### **B. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA**

Spelaren står med fötterna i axelbredd och händerna i sidorna. Han gör en knäböjning med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Spelaren går ned så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Kontrollera att knäna går rakt över fötterna genom hela böjningen. Ryggen och underbenen ska vara parallella. Han spänner magmusklerna för att få stöd i ryggen och böjer i lugnt tempo så att han hinner korrigera eventuella balanssvårigheter och kontrollera att knäna går rakt över fötterna. Han reser sig upp i samma lugna tempo.



#### **A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA**

Spelaren gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Han trycker ifrån framåt uppåt och gör ett markerat knälyft med främre foten, följt av en dämpad landning. Han trycker åter ifrån framåt uppåt och tar nästa steg. Varje steg ska avslutas med en mjuk, kontrollerad landning där spelaren kommer ner djupt. Han spänner mag- och skinkmuskler för att få stöd i ryggen. Betona vikten av knäets position över foten.



#### B. SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Spelaren står med fötterna i axelbredd och händerna på ryggen. Han hoppar skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Det är viktigt att landningsbenets fot hela tiden pekar framåt och att knäet böjs rakt över foten. Spelaren stannar till någon sekund i landningspositionen och hoppar därifrån direkt till motsvarande sida och landar åter mjukt och fint och med god knäkontroll.



#### B. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Spelaren ligger på mage med ansiktet nedåt och stöder på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Hon spänner mag- och skinkmusklerna, lyfter upp bålen och håller en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen.



#### A. BÅDA FÖTTERNA I MARKEN

Spelaren ligger på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Fötterna sätts i höftbredd och armarna hålls i kors på bröstet. Spelaren ska spänna magmusklerna och knipa med skinkorna för att få stöd i ryggen. Fötterna trycks ned i marken och bäckenet lyfts med god bällkontroll. Det innebär att hon ska försöka vara så stabil i bålen att hon inte ramlar omkull om du puttar på henne. Spelaren ska känna att hon har kontroll och sedan gå lugnt tillbaka till utgångsläget.