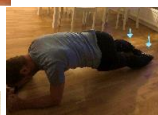


		Namn:						
		Övning					Signatur	
Vecka		1	2	3	4	5	Du själv	Förälder
40	tis	2x15/ ben	2x14 rotationer	2x10 böj/ben	2x 12 smal/bred	2x12 /ben		
	fre	2x15/ ben	2x14 rotationer	2x10 böj/ben	2x 12 smal/bred	2x12 /ben		
	sön	2x15/ ben	2x14 rotationer	2x10 böj/ben	2x 12 smal/bred	2x12 /ben		
41		1	2	3	4	5		
	tis	2x15/ ben	2x14 rotationer	2x10 böj/ben	2x 12 smal/bred	2x12 /ben		
	fre	2x15/ ben	2x14 rotationer	2x10 böj/ben	2x 12 smal/bred	2x12 /ben		
42		1	2	3	4	5		
	tis	2x17/ ben	2x16 rotationer	2x15 böj/ben	2x 14 smal/bred	2x14 /ben		
	fre	2x17/ ben	2x16 rotationer	2x15 böj/ben	2x 14 smal/bred	2x14 /ben		
43		1	2	3	4	5		
	tis	2x17/ ben	2x16 rotationer	2x15 böj/ben	2x 14 smal/bred	2x14 /ben		
	fre	2x17/ ben	2x16 rotationer	2x15 böj/ben	2x 14 smal/bred	2x14 /ben		
	sön	2x17/ ben	2x16 rotationer	2x15 böj/ben	2x 14 smal/bred	2x14 /ben		

Övningar

- 1 Utfall m bålrotation
- 2 Plankan m rotation
- 3 Enbensböj m boll
- 4 Armhävning
- 5 Skridskohopp



Instruktion

Utfall- utföres långsamt och kontrollerat. Höften- knät och fot i rät linje. Bålrotation m boll. Fokus m blicken på en punkt i gångriktningen i Balans vid byte

Kroppen i rak linje. Spänn magen. Roterar från sida till sida så att du hamnar på utsidan/insidan av foten, se pilar på bild- Använd skor.

Tänk på att knä-höft skall vara i linje. Bäckben skall hållas rakt. Händerna m boll ska hållas rakt över huvudet. Knä över tå.

Rak i kroppen, välj mellan att stå på tå alt.knä. Variera smal (armbåge intill kroppen)/ breda- armbåge ut från kropp. Utmana dig själv
Mjuk landning- knä över tå. Frys landningen- KONTROLL