

| Namn: | | Övning | | | | | | Signatur |
|-------|------|-----------|-----------|---------------|-----------------|-----------|----------|------------|
| Vecka | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Bra jobbat |
| | tis | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | tors | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | sön | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | tis | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | tors | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | sön | 2x10/ ben | 2x10 lyft | 2x10 hopp/ben | 10 smal/10 bred | 2x10 /ben | 2x10 | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | tis | 2x13/ ben | 2x10 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | tors | 2x13/ ben | 2x10 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | sön | 2x13/ ben | 2x10 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | tis | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | tors | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | sön | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x12 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | tis | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x15 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | tors | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x15 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |
| | sön | 2x15/ ben | 2x12 lyft | 2x15 hopp/ben | 12 smal/12 bred | 2x12 /ben | 2x12 | |

Övning

1 Utfall



2 Knä mot armbåge

3 Enbenshopp

4 Armhävning

5 Skridskohopp



6 Ryggresning med boll

Instruktion

Utfall med sidledsböjning- utföres långsamt och kontrollerat. Höften- knät och fot i rät linje. Balans vid byte

Utgångsposition se bild 1. Stå raka armar-kroppen i rak linje. Spänn magen. För ett ben utåt och uppåt- knä mot armbåge. **Utmaning: lägg till armhävning se bild 2**

Hoppa över en linje- i sidled Tänk på att knä-höft skall vara i linje. Bäckén skall hållas rakt. Knä över tå. Frys landningen

Rak i kroppen, välj mellan att stå på tå alt.knä. Variera smal (armbåge intill kroppen) breda (armbåge ut från kropp)

Mjuk landning- knä över tå. Frys landningen

Ligg på mage och lyft överkropp, tårna i backaen. För bollen i en cirkel enligt bild

Övning 2: bild 1



Övning 2: bild 2



Övning 6: bild 1



Övning 6: bild 1

