

Tisdag v. 19-22 2024 Sannarp	Set	Rep/antal m	Vila	Kommentar
Doppboll 10min + egen rörlighet				ALLA
<u>Uppvärmningsprogram:</u> Utfallssteg baklänges Ryggrull enbens med upphopp Hoppsa med hopprep Hopprepshopp jf framlänges Hopprepshopp jf baklänges Skipping med hopprep		<u>2 varv:</u> 10 5+5 30m 20st 20st 20m		ALLA
<u>Sprint:</u> Saxen 3 benskiten A studs B studs sprintlöpning över kinahattar (2 banor 10 hattar per bana) Blockstarter +30m	2 2 2	10 skiften 20st 20st 3 st 6st		
<u>Häck:</u> Stillastående attack, låg häck Hoppsa mellan, 4 häckar Tre steg mellan, korta avstånd, stående start Blockstarter, en häck Blockstarter, 3-4 häckar	2	5st/ben 2st/ben 3-4 2-3 2-3		
Sprints snabbhet (Trepunktsstart)	6	40m	P3'	ALLA (Ej LP)
Uthållighet		2x3 smaldiagonaler med joggvila 2x2 smaldiagonaler med joggvila	P3', SP6' P3'	LP
<u>Medicinsbollscirkel:</u> Russian twist + kast till kompis + russian twist Dead bug med snodd Situps med medboll, raka armar Kissande hunden med snodd Utfallssteg, sidokast till kompis		10+10+10 20 15 10+10 10+10		ALLA
Aktiv återhämtning				ALLA

Onsdag v. 19-22 2024 Sannarp	Set	Rep/antal m	Vila	Kommentar
Egen uppv o rörlighet				AB, MJ, NB, IJ
Gymboll Håll om bollen med armarna vrid hö och vä Håll om bollen med ben o vrid hö och vä Sprintgång	2 2 2	5 per håll 5 per håll 10m		
Skivstång (lätt lätt vikt) Stång framför kropp utfallssteg gå framåt Stång framför kropp utfallssteg gå bakåt Tåhäv med stång på låda fötter vridna inåt (OBS lägg vikter på låda=Säkerhet)	2 2 2	12 12 20		Stång bakom kroppen
Gymboll Preacher Benlyft med ryggen på gymboll Rygglyft med mage på gymboll	2 2 2	8st 8 8		håller i med rep fäst i staketet håller i med rep fäst i staketet
axlar på låda ländrygg i luften, benskifte raka ben axlar på låda ländrygg i luften, skipp rörelse axlar på låda ländrygg i luften, tryck fotsulor mot molnen	2 2 2	10 skiften 10 skiften 5st		håller i med rep fäst i staketet håller i med rep fäst i staketet håller i med rep fäst i staketet
Egna skivstångsövningar				

Onsdag v. 19-22 2024 Sannarp	Set	Rep/antal m	Vila	Kommentar
Uppvärmning + egen rörlighet				ALLA
<u>Hoppdrills:</u> Tobbehopp med stopp Enbens upphopp från sittande på låda Trestegsrytm	2 2 2	4 stopp/ben 4st/ben 20m		ALLA
<u>LJ:</u> Galopp hopp landa i grop 8 steg, trepunktslandning 8 steg, från låda med landning Full ansats Hopp med full ansats	2+2 4 4 4-6 2-3	4 hopp		
<u>HJ:</u> Hoppsa över höga häckar Kurvlöpning Dubbel+enkel steg 4 stegs ansats (med låda) Full ansats märke sista 4)	2+2 6	4st 3+3 4 4 8		träna faserna när gå in kurvan
<u>Fotstyrka:</u> Tågång i sand Hälgång i sand Fotdrag och tryck med snodd Stretch hälsena/fotled	2 1+1	1 varv 1 varv 12 10st + 15 sek		ALLA
Aktiv återhämtning				ALLA

Torsdag v. 19-22 2024 Sannarp	Set	Rep/antal m	Vila	Kommentar
Frisbee + egen rörlighet				ALLA
<u>Häckkoordination:</u> Gång direkt över Gång vid sidan bakre ben Gång hela rörelsen		8 häckar 2 2+2 2+2		ALLA
<u>Sprintdrills:</u> Högt knä ett ben Höga knän övergång till löpning Fallstarter (händer på knä) Trepunktsstarter /acclopp	2 2 2 4	20m 10m+20m 30m 30m		ALLA
Sprintuthållighet		6x80m 6x120m	P7' P7'	85-90% 85-90%
<u>Bålstyrka:</u> Båten + fällkniv Rygglyft diagonalt + statiskt Sidohöftlyft Benindrag med kompis Sidoplanka med kompis		1-2 varv 30" + 15st 15st + 30" 10st/sida 30" 15st/sida		ALLA
Aktiv återhämtning				ALLA