Hemträning Sommaren 2023

Ca 10 minuter tar dessa övningar dessa görs vid 4 tillfällen under uppehållet

**Övningar**  
Marschera. Gå framåt, bakåt och i sidled. Rikta blicken "på spelet" och håll ryggen rak. Sätt i främre delen av foten. Skjut ifrån med kraft i varje steg och pendla armarna kraftigt bakåt.  
Variant: På samma sätt men håll en medicinboll i raka uppsträckta armar.

**Fotarbete**  
Stegkombinationer över en linje.  
Stå i försvarsställning. Gör följande stegkombinationer under 4 sekunder:

1. Snabba sidhopp.
2. Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras.
3. Hoppa på ena foten upp och ner på stället. Flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
4. Stå med extra brett mellan fötterna och hoppa isär och ihop med benen. Behåll minst axelbredd mellan fötterna under hela övningen.
5. Stå på ett ben, hoppa från sida till sida.
6. Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt.
7. Stå på ett ben, hoppa med rotation.

Löpning under uppehållet,

Intervallpass 1.

4 minuter löpning måltempo 5 min/km efter 4 minuter promenad 2 minuter

Upprepa minst 6 st 4 minuters löpningar avsluta med ordentlig stretchning.

4 pass körs under uppehållet.

Dagligt stretchnings pass.

Sträck baksida lår, vader, Rygg, framsida lår dagligen.