



FYSTRÄNING U13 + U14



Fyspass 1				
	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Sprint 10 meter	1	6 ggr	Från stillastående fram https://youtu.be/tXTtLSt8L64
B	Sprint 10 meter	1	3 ggr/sida	Från stillastående. Starta ståendes till sidan.
C	Trapphopp	1	6 ggr	2 trappsteg/hopp
D	Draken	2	20/ben	https://youtu.be/l9Klo7HchlU
E	Knäböj	2	15-20	https://youtu.be/c62aJKv2fqY
F	Bird dog avancerad	2	10/sida	https://youtu.be/GLYxaWf_6r4
G	HR Armhävningar	2	10	https://youtu.be/KfUyvDo6QMA

Fyspass 2

	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Jogg + acceleration	1	6 ggr	5 meter jogg + 15 meter acceleration https://youtu.be/PdilMo3A6EY
B	Överstegslöpning	1	6 ggr	3 ggr/sida https://youtu.be/br681W5C89w
C	Pogo jumps framåt	1	5 x 10 meter	https://youtu.be/RJiVNHTPSA8
D	Utfallssteg fram + balans	2	10 meter	Upp på rakt ben mellan repetitionerna! https://youtu.be/dH1KHSU-SY
E	Utfallssteg bakåt + balans	2	10 meter	Upp på rakt ben mellan repetitionerna! https://youtu.be/zEC7W3GkPG8
F	Enbensknäböj	2	10-15/ben	https://youtu.be/4Gu1imdM18
G	Höftlyft på ett ben	2	10-15/ben	På backen: https://youtu.be/KpjLb7panIM Mor låda: https://youtu.be/tLVB_P_2KqI
H	Copenhagen side plank	2	20-40 sec/sida	https://youtu.be/OLvtJgX_9oA

Fyspass 3

	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Motståndslöpning	3	10 meter	Med gummiband runt höften, kompisen håller. Det ska vara jobbigt men inte omöjligt!
B	Sidogång med motstånd	2/sida	10 meter	https://www.instagram.com/p/C6_1FdtxHN/
C	Skridskohopp framåt	3	10 meter	https://youtu.be/HqDXETX55AE
D	Knäböjhopp framåt	3	10 hopp (10 meter)	https://youtu.be/XJZU_Xkw_SA
E	Bulgarian split squats	3	20/ben	https://youtu.be/Ggmt4g0ONjY
F	Nordic hamstrings	3	10	https://www.instagram.com/p/CffU7ErjZH6/
G	Klapp	2	15-30	https://youtu.be/nWnkAd7dr2I
H	Plankan	2	30-60 sec	https://youtu.be/dXEHXINdYOU