



FYSTRÄNING U11 + U12



Fyspass 1				
	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Reaktion - magliggade	1	5-10/person (beroende på hur många det är i gruppen)	Ligg på mage med händerna i luften, ha näsan mot tränaren. Vid klapp från tränaren så ska du ställa dig upp och göra ett upphopp.
B	Reaktion - ryggligg	1	5-10/person (beroende på hur många det är i gruppen)	Ligg på rygg med händerna i mot backen, ha näsan mot tränaren. Vid klapp från tränaren så ska du ställa dig upp och göra ett upphopp. Under upphoppet måste du vara vänd mot tränaren.
C	Reaktion - sittande	1	5-10/person (beroende på hur många det är i gruppen)	Sitt i skraddare med ryggen mot tränaren. Vid klapp från tränaren så ska du ställa dig upp och göra ett upphopp. Under upphoppet måste du vara vänd mot tränaren.
D	Armhävninggång sidledes	2	10 meter/sida	https://youtu.be/Z36e8MoaFVY
E	Knäböjshopp framåt	3	10 hopp (10 meter)	https://youtu.be/XJZU_Xkw_SA
F	Utfallssteg bakåt + balans	2	10 meter	Upp på rakt ben mellan repetitionerna! https://youtu.be/zEC7W3GkPG8
G	Bird dog avancerad	2	10/sida	https://youtu.be/GLYxaWf_6r4
H	Pallof press	2	30 sec/sida	Med hjälp av varandra

Fyspass 2

	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Höga knän	2	10-20 meter	https://youtu.be/OExKSxWk96k
B	Spark rumpan	2	10-20 meter	https://youtu.be/jovZF0InbzM
C	Toe bounds	2	10-20 meter	https://youtu.be/_nOpNgJjs6l
D	Björngång	2	10 meter	https://youtu.be/ElnYJ9yrb14
E	Draken	2	10/ben	https://youtu.be/I9Klo7HchIU
F	Knäböj	3	20	https://youtu.be/c62aJKv2fqY
G	Armhävningar	3	10	https://youtu.be/qll9x7cFQ2g
H	Plankan med 2 lyft	3	5/sida	1 repetition: Lyft höger arm + vänster ben https://youtu.be/Q9c4ZvjL1HM

Fyspass 3

	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Indianhopp	2	20 meter	https://youtu.be/iLdPYQzMtaw
B	Indianhopp sidledes	2	10 meter/sida	https://youtu.be/7pULVP4oLdw
C	Knäböjshopp framåt	3	10 hopp (10 meter)	https://youtu.be/XJZU_Xkw_SA
D	Skridskohopp	2	10-20 meter	https://youtu.be/HqDXETX55AE
E	Höftlyft på ett ben	3	20/ben	https://youtu.be/KpjLb7panIM
F	Krokodilen	3	20/sida	https://youtu.be/1-YsxXhiOpw
G	Klapp	3	15-30	https://youtu.be/nWnkAd7dr2I
H	Plankan	3	30-60 sec	https://youtu.be/dXEHXINdY0U