

Lenhovda IF/Åseda IF B-pojkar - Fys/Rörlighet hemma

Genomför minst ett pass per vecka. Oavsett om man genomför ett eller två pass per vecka så kör pass 1 och pass 2 varannan gång, gärna med lite olika övningar vid varje tillfälle. Fler övningar kan tillkomma med tiden.

Genomför alltid uppvärmning innan. Vill man köra något konditionspass som en längre löpning (väv gärna in lite backintervaller eller tempo-intervaller också) så går det självklart bra men gör det helst inte samma dag som något av dessa pass, så att kroppen får en chans att återhämta sig mellan. Glöm inte stretcha!

Ännu en gång, [återhämningsmål efter alla träningspass är väldigt viktigt!](#)

Uppvärmning

Börja med en lättare aktivitet på ungefär 10 minuter, rask gång, lätt jogg eller cykling funkar bra till exempel. Utför sedan nedan övningar

[Knäböj](#) - 40 st

[Utfallsgång med rotation](#) - 40 st

[Benspark framåt](#) - 10 st på varje ben

[Benspark sida](#) - 10 st på varje ben

Pass 1 - Bål

Kör minst 2 valfria övningar ur varje grupp och stretcha efteråt

[Plankan med höftisättning](#) - 3 set á 10 isättningar på varje sida

[Mountain climber](#) - 3 set á 30 repetitioner

[Vindrutetorkare](#) - 3 set á 12 repetitioner

[Masken](#) - 3 set á 3 repetitioner

[Liggande benlyft](#) - 3 set á 15 repetitioner

[Fällknivar](#) - 3 set á 8 repetitioner

[Hängande knälyft](#) - 3 set á 10 repetitioner

[Ryggresning med klapp](#) - 3 set á 10 repetitioner

[Kålmasken](#) - 3 set á 10 repetitioner

[Kissande hunden med armsträck](#) - 3 set á 10 sträck på varje sida

[Liggande roddrag](#) - 3 set á 8 repetitioner

Stretch:

[Huksittande](#) - 1 minut

[Djupt utfall med rotation](#) - 30 sekunder per sida

[Sälen](#) - 1 minut

[Liggande skorpion](#) - 30 sekunder per sida

Pass 2 - Balans/benstyrka

Kör minst 2 valfria övningar ur varje grupp och stretcha efteråt

[Skridskohopp](#) - 3 set á 12 på varje ben

[Utfallshopp](#) - 3 set á 12 på varje ben

[Grodhopp](#) - 3 set á 15 hopp

[Knäböjhopp uppför trapp](#) - 3 set á 10 hopp

[Finnen](#) - 3 set á 8 repetitioner

[Enbenshöftlyft](#) - 3 set á 10 st på varje ben

[Ryggplankan med benlyft](#) - 3 set á 10 benlyft på varje sida

[Copenhagen Adduction](#) - 3 set á 5 benlyft på varje sida

[Omvänd finne](#) - 3 set á 8 repetitioner

[Pistol squat](#) - 3 set á 4 böj per ben

[Shrimp squat](#) - 3 set á 5 böj per ben

[Dragon squat](#) - 3 set á 5 böj per ben

Stretch:

[Huksittande](#) - 1 minut

[Djupt utfall med rotation](#) - 30 sekunder per sida

[Fjärilen](#) - 1 minut

[Halvfjärilen](#) - 30 sekunder per sida

[Stående framåtfällning](#) - 1 minut

[Duvan](#) - 30 sekunder per sida

Kämpa på och gör DITT bästa!