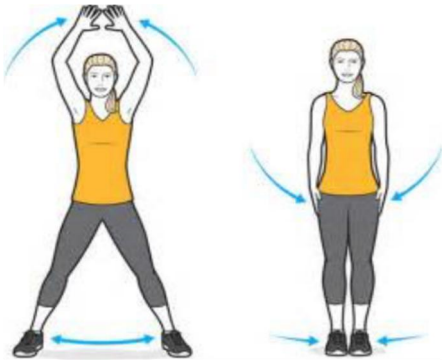




Uppvärmningsschema vid träning och match

Tidsåtgång ca 15 min

Löpning lugnt 6-7 min (2x400m på löparbanan). Detta kan ni göra med en lagkamrat.
"Jumping Jacks" 1 min X 2. (Se nedan)



Stretching görs i direkt anslutning till löpningen (Se nedan):



Stretching utförs ensam med full koncentration. Varje ben samt övning görs med stor noggrannhet i 30 sekunder. Om ni ändå gör det, se till att göra det ordentligt 😊
Se även stunden för stretching som er mentala förberedelse, antingen för träning eller match.

Ytterligare ett tips är att ni tar med hörlurar och har musik under övningarna.

Vid frågor, eller att ni saknar en övning säger ni till!

/Per-Johan

