# Individuellt schema under covid

Schemat är inte till för att vi ska vara i toppform när vi kommer tillbaka. Det är för att vi ska hålla igång och bygga extra styrka/rörlighet och komma och ha grunden för at bli lite bättre än förra säsongen.

2 Pass finns att köra. Kör varannan gång. 2-3 pass i veckan.

## Pass 1

**USASPRINT**

Sätt upp två konor med 20 meter mellan.

1 rep är att springa sträckan 4 gånger utan vila.

1 set = 2 reps.

Vila 1,5 min mellan reps, vila 3 min mellan sets. Kör 2 sets.

**Att tänka på:** Nudda med handen i marken vid vändning och vänd alltid med huvudet åt samma håll så vi varierar ben i vändningen.

(Övning: reps/sets). Vila 1 min mellan sets

|  |  |
| --- | --- |
| Explosivt upphopp med stopp vid 90grader | 15\*3 |
| Enbensböj | 12\*3 |
| Höftlyft (enben) | 10\*3 |
| Ljumskpress med boll eller kompis (nr 2 i videon: https://www.youtube.com/watch?v=pNsiAiFLF68) | 10(håll 2 sek)\*3 |
| Armgång | 10\*2 |
| Mage: Armhävställning , knä diagonalt till underarm | 20\*3 |
| Rygglyft | 15\*3 |
| Tåhävningar (enben) | 20\*3 |
| Avsluta med helkroppsstretch. |  |

Teknik:

Konor utlagda dribbla mellan.

1. Bara Höger fot
2. Bara vänster fot
3. Bara insidor
4. Bara utsidor
5. Flytta utsida stanna insida

Obs den individuella tekniken ni vill köra kan ni köra istället.

## Pass 2

Idioten. Avstånd: 10m, 15m, 20m.

1 rep = 10,15,20,15,10.

1 set = 3 rep. Kör 3 sets

Vila 45 sekunder mellan reps och 2 min mellan sets.

**Att tänka på:** Nudda med handen i marken vid vändning och vänd alltid med huvudet åt samma håll så vi varierar ben i vändningen.

|  |  |
| --- | --- |
| Explosivt upphopp med stopp vid 90grader | 10\*2 |
| Enbensböj | 10\*3 |
| Höftlyft (enben) | 8\*2 |
| Diagonal magpress | 10\*2 |
| Knä utanför armar(armhävningsställning) | 10\*3 |
| Knäböj hela vägen medan du håller i tårna, upp raka ben | 10\*2 |
| Bredbent enbensböj nå utanför foten, sida till sida | 15\*3 |
| Sidosparkar | 20\*3 |
| Kullerbytta rak och upphopp | 3\*2 |
| Kullerbytta med höger axel först och upphopp | 3\*2 |
| Kullerbytta med vänster axel först och upphopp | 3\*2 |

Teknik:

Kicka med båda fötterna

Skjut upp bollen högt i kickningen för att fortsätta kicka med en bra touch när bollen kommer ner. Använd varannan fot för att ta första touchen

Obs den individuella tekniken ni vill köra kan ni köra istället.