



TRÄNINGSPROGRAM

Namn	Max framsida	Uthållighet framsida	Max baksida	Uthållighet baksida	Balans	Explosivitet
Abbe			Hö/Vä		Hö/Vä	Hö
Alfonso	Hö		Hö/Vä		Hö/Vä	(Hö)
Andreas	Hö		Hö			Hö
Billy	Hö		Hö		Hö/Vä	Vä
Edvin R			Hö	Hö	Hö	Vä
Edvin S	Hö		Hö/Vä			
Emil B			Hö/Vä			
Erik	Hö		Vä		Hö	
Felix	Hö			Vä	Hö/Vä	
Filimon	Hö		Vä			
Filip L					Hö/Vä	
Filip R	Hö		Hö			
Fredrik	Hö		Hö	Hö	Hö/Vä	Hö
Jefferson		Hö	Vä		Hö/Vä	Vä
Jocke	Vä			Hö	Hö/Vä	
Joel			Vä	Vä		Hö
Jonas	Hö		Hö		Hö/Vä	Hö
Jonathan				Hö	Hö	Hö
Mahdi	Hö			Hö		Hö
Marcus	Vä				Hö	
Peter	Hö		Hö/Vä	Hö	Hö/Vä	Vä
Simon						Hö
Zeb	Hö		Hö/Vä			

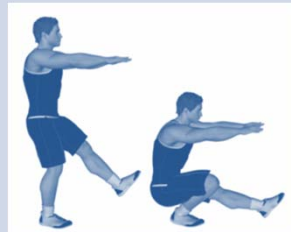


ÖVNINGAR

Maxstyrka framsida lår

Enbensböj

Stå på ett ben. Håll armarna sträckta rakt fram i ett pistolgrepp. Böj benet du står på så du kommer så långt ner som möjligt, helst ända ner till att du sitter på huk.



3 böjningar x 3-5 reps/ben

Enbenshopp

Hoppa på ett ben, så högt du kan. Kontrollerad landning.



3 hopp x 3-5 reps/ben

Uthållighet framsida lår

Kompassen

Stå på ett ben i mitten av en romb av konor. En kona i varje väderstreck. Sträck dig ned och peka på en kona i taget. Peka hela tiden med samma hand som det ben du står på.



3 varv/ben

Benböj

Stå med axelbredd mellan fötterna. Böj benen och sträck ut armarna rakt framåt. Sträva efter att sitta med 90 graders vinkel i knäleden.



3 x 8 resps



ÖVNINGAR

Maxstyrka baksida lår

Backhopparen

Ta hjälp av en kompis. Sitt på knä, raki ryggen och fall sakta framåt mot marken medan du håller emot och bromsar fallet. Kompisen håller i underbenen.



3 x 5 reps

Enbenshopp på rygg

Ligg på rygg. Lyft rumpan med hjälp av ena benet. Det andra benet ska peka rakt ut. Hoppa med hjälp av benet som är i marken.



3 hopp x 3 reps/ben

Uthållighet baksida lår

Draken

Stå på ett ben och lyft det andra benet till 90 graders vinkel i knät. För benet bakåt och fäll fram överkroppen. Använd gärna en boll eller vikt som du doppar i marken.



3 x 6-8 reps/ben

Liggande knäböj

Ligg på rygg med ena benet lätt böjt och fotsulan i marken. Andra benet sträcks rakt upp och händerna hålls under knävecket. Böj och sträck det utsträckta benet.



3 x 12 reps/ben



ÖVNINGAR

Balans

Solec

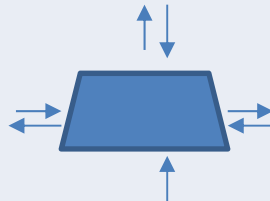
Stå på ett ben i en cirkel, blunda och håll balansen.



3 reps/ben

In- och uthopp

Stå på ett ben in och ut ur en liten kvadrat. Hoppa in och ut ur kvadraten så att du till slut hoppat ett helt varv. Variera håll.



3 omgångar/ben

Explosivitet

Enbenslängdhopp

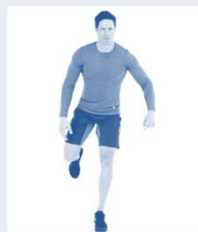
Starta stående på ett ben och hoppa så lång du kan på det benet. Kontrollerad landning.



3 ggr/ben

Zick-zackhopp

Hoppa på ett ben i sidled åt höger och åt vänster över en markerad linje. Hoppa så fort som möjligt.



12 hopp x 3
resps/ben

Sidohopp

Hoppa på ett ben i sidled åt höger och vänster över ett 40 cm brett markerat område. Hoppa så fort som möjligt.



12 hopp x 3
resps/ben