

Styrketräningspass 2 – Unga innebandyspelare

Cirkelträningsprogram med 40 sekunder arbete på varje övning, och 20 sekunder vila. Utför alla övningar en gång (alltså ett varv) och vila sedan 2 minuter innan du börjar om igen och tränar ett varv till.

Dynamisk planka

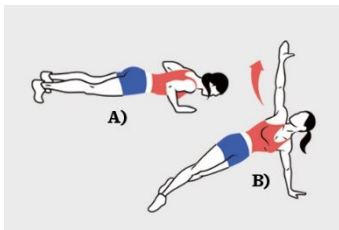


Börja i
ner till
hålla kroppen



plankposition, gå sedan upp i
armhävningssposition och sedan
plankposition igen. Tänk på att
rak genom hela övningen!

Armhävningar med rotation



Gör en vanlig armhävningsposition men vrid sedan upp kroppen och sträck en arm upp i luften.

Fällkniv



Ligg raklång på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet och kontrahera magmuskeln så att fötter och händer möts uppe i luften. Håll emot på tillbakavägen. Tänk på att hålla ben och armar raka, och inte svanka.

Sneda rygglyft



Lyft ena armbågen och rotera snett uppåt och bakåt med överkroppen. Roter så långt du kan, sikta med armbågen mot taket och håll kvar 1-2 sekunder längst upp. Upprepa åt andra hållet.

Squats med tåhävning



Gå ner i en knäböj, tänk på att ha rak rygg med knät över foten och händerna i sidan. Gå så djupt du kan och avbryt direkt hälen lyfter eller knät viker sig inåt. Gå sedan upp i en tåhävning innan du upprepar övningen.

Krabbgång



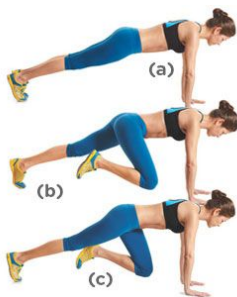
Sätt dig på rumpan med böjda ben och vila överkroppen på armarna. Pressa nu upp höften till ett läge där kroppen bildar en linje från knä till axel. Gå nu framåt i denna position utan att tappa höften.

Dips (på en stol/bänk eller tillsammans två och två på varandras knän)



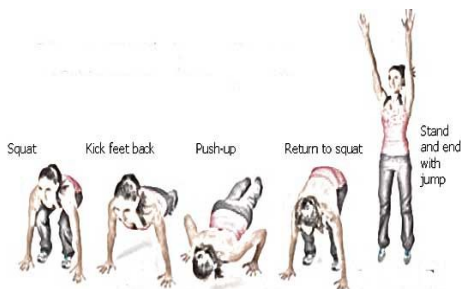
Sätt dig med benen framför dig nedanför till exempel en bänk. Sätt händerna på bänken bakom dig och pressa upp din kropp.

Mountainclimbers



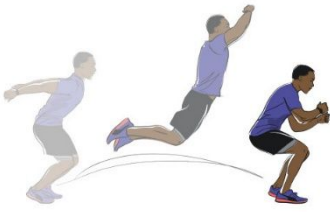
Lägg dig på golvet som inför en armhävning. Håll kroppen helt rak. För upp höger knä ända till bröstkorgen – eller så långt du kan utan att foten nuddar golvet. För tillbaka höger knä och för upp vänster knä till bröstet. Fortsätt växelvis att föra knäna fram och tillbaka. Håll en så rak linje som möjligt från nacken hela vägen ned till hälen.

Burpees



Börja stående och böj på benen ner till sittposition och sätt händerna i underlaget framför dig. Hoppa nu bak med benen till armböjningspositionen där kroppen ska bilda en rak linje från axlar till hälar. Gör sedan en armböjning och hoppa därefter tillbaka till sittposition. Från sittpositionen hoppar du sedan direkt upp i ett upphopp med armarna som leder upp över huvudet.

Grodhopp



Stå upp jämfota. Inled grodhoppet genom att böja djupt i knä, fälla ryggen framåt och pendla bak armarna för att direkt vända rörelsen genom att sträcka i knä, höft och fotled samt pendla fram armarna ut i ett hopp. Landningen i nästa grodhopp övergår direkt i ett nytt grodhopp.