

Styrkeprogram fotboll sommaren 2021

Övningarna kan göras i valfri ordning

1) Tabata 20 s/10s x 8. Omgång 1-4 Båten; omgång 5-8 plankan



Figur 1: Båten



Figur 2: Plankan

2) Bensax (10 st x 6)

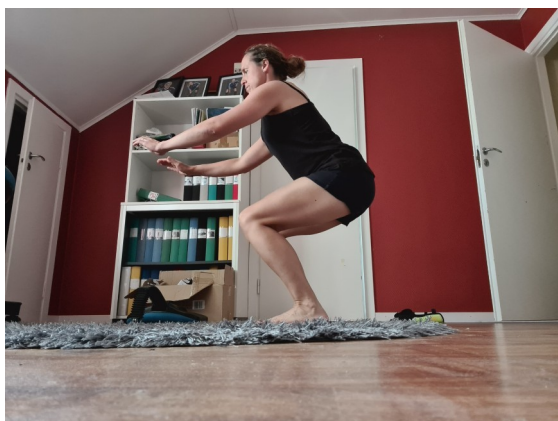


Figur 3a: Bensax utgångsläge

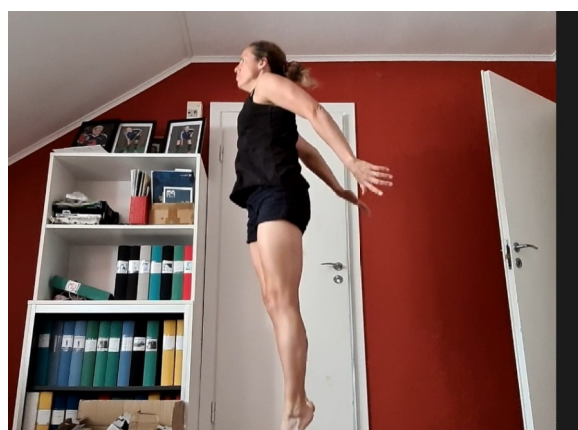


Figur 3b: Bensax läge 2

3) Knäböj med upphopp (10 st x 6)



Figur 3a: Knäböj med upphopp
utgångsläge



Figur 2: Knäböj med upphopp läge 2

4) Situps (10 st x 10)

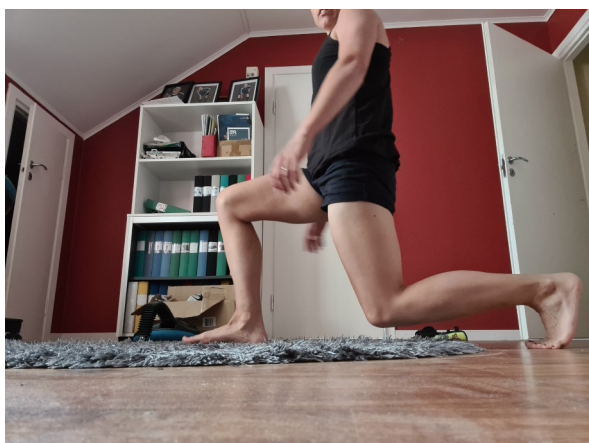


Figur 4a: Situps utgångsläge



Figur 4b: Situps läge 2

5) Utfallssteg vartannat ben (12 st x 6) (6 st/ben)



Figur 5: Utfallssteg (vartannat ben) läge 2

6) Armhävning på knä (6 st x 6)



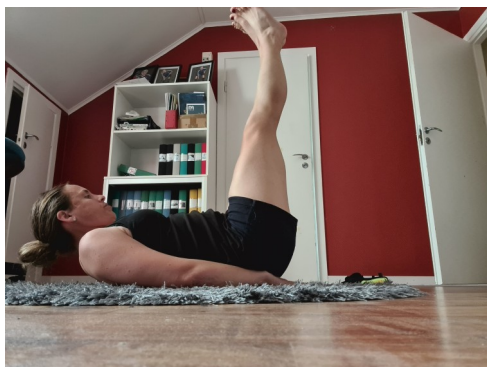
Figur 6a: Armhävning på knä utgångsläge



Figur 6b: Armhävning på knä läge 2

7) Liggande benlyft (6 st x 6)

Händerna under rumpan, vänd i läge 2 när ni inte längre orkar hålla emot.



Figur 7a: Liggande benlyft utgångsläge



Figur 7b: Liggande benlyft läge 2

8) Plankan med Mountain climbers vartannat ben(12 st x 6) (6 st/ben)



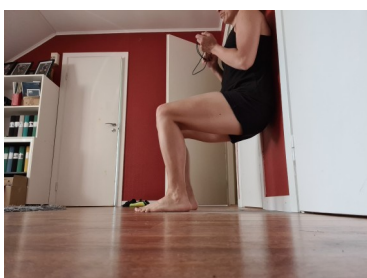
Figur 8a: Plankan med Mountain climbers utgångsläge



Figur 8b: Plankan med Mountain climbers läge 2

9) Jägarvilan (1 min x 5 vila 30 s)

Orkar man inte hela minuten sitter man så länge man orkar per minut



Figur 3: Jägarvilan

10) Höftlyft (10st x 6)



Figur 4a: Höftlyft utgångsläge



Figur 4b: Höftlyft läge 2