



Träningsfull Duo



Sommarträning Stöcke Volleyboll Vatten

För att bibehålla kondition och styrka i sommar- skriv under kontraktet med en eller flera av dina familjemedlemmar!

Träningsprogrammet körs 2 ggr/v

Program dag 1

- **Löpning** 20 min (utmana er själva att komma längre o längre)

Spänst

- 2 x 10 Hoppa jämfota ner från en stubbe, sten, låda eller altan ca 30-40 cm hög, landa och gör direkt ett upphopp.
- 2 x 10 Utfallssteg. Tänk långsamt ner, explosivt upp.
- 2 x 15 Djupa grodhopp. Försök komma så högt och långt du kan per hopp.
- 2 x 7 Burpees
- 2 x 50 Hoppreps-hopp. Finns inget hopprep - låtsas. Variera jämfota, dubbel, ett ben osv.

Knäskadeförebyggande

- 2 x 10 Nersteg. Stå på höjd (30-40 cm hög) och gå långsamt långsamt ned med ett ben tills foten nuddar marken och upp igen.

Mage

- 2 x 20 Raka situps. Armarna i kors på bröstet, hämlarna mot rumpen och svanken i backen - gå ej upp så högt men långsamt
- 2 x 10 Sneda situps. Samma som ovan.

Rygg

- 2 x 10 Rygglyft. Titta ner i marken och håll händerna vid öronen. När du är längst upp - dra ihop skulderbladen.

Armar/axlar

- 2 x 10 Armhävningar. Så många som möjligt på fötterna. Rak rygg, titta i marken.
- Plankan. Utmana förälder/syskon, hur länge klarar ni?

Program dag 2

- **Löpning:** Intervaller 20 min. Snabb löpning ca 50 m (3 lyktstolpar eller liknande på elljusspår eller gata), jogging 50 m, snabb löpning 50 m och jogging 50 m osv.

Samma styrka som ovan!

Jag utmanar min dotter/son/syskon att köra träningsprogrammet sommaren 2017:
