

Träningsprogram Styrka och Kondition, Stöcke IF Volleyboll



Höstterminen 2014

Överkropp

1. **Smala armhävningar 10 st.** (Axelbrett mellan händerna, armbågarna pekar bakåt och armarna följer kroppens sidor. Armhävningarna görs på knä eller på tårna. Rak i kroppen!)
2. **Situps 10 st.** (Vanliga situps eller med tillägg att benen dras upp mot magen och händerna vidrör fötterna.)
3. **Froggers 10 st.** (Stå i plankposition, rak i kroppen med raka armar, händerna placeras rakt under axlarna. Kliv fram med höger fot utanför höger hand, kliv tillbaka i plankposition och gör likadant med vänster ben och alternera tio gånger.)
4. **Ryggresningar 10 st.** (Ligg på mage med händerna framför huvudet, blicken i golvet. Lyft armarna och bröstet från golvet och sänk långsamt tillbaka. Den som orkar lyfter samtidigt knän och lår från golvet och sänker långsamt tillbaka mot golvet.)

Upprepa övningarna två gånger!

Underkropp

1. **Utfallssteg framåt, 10 st per ben.** (Stå med fötterna höftbrett isär. Kliv ett stort steg fram med ena benet. Böj både främre och bakre benet till 90 grader, hela tiden med tyngden på det främre benet. Knäet alltid rakt ovanför foten, tån pekar alltid framåt! Håll upp överkroppen! Tryck ifrån (sparka) med det främre benet så att du kommer tillbaka till utgångsposition. Alternera mellan vänster och höger ben.)
2. **Utfallssteg åt sidan, 10 st per ben.** (Stå med fötterna höftbrett isär. Ta ett stort steg rakt åt sidan med höger ben. Böj höger ben till 90 grader medan vänster ben fortfarande är stäckt. Knä och tå pekar åt samma håll och knäet befinner sig rakt ovanför foten. Håll upp överkroppen! Tryck ifrån med höger ben så att du kommer tillbaka till utgångsposition. Alternera mellan höger och vänster ben.)
3. **Benböj 10 st.** (Stå lite bredare än höftbrett isär med fötterna. Tårna pekar rakt fram. Böj båda benen till 90 grader. Knäet rakt ovanför foten. Håll upp överkroppen! Tryck ifrån med båda benen så att du kommer tillbaka till utgångsposition. Upprepa.)
4. **Djupa hopp, med rotation 180 grader, 10 st.** (Utgångsposition som benböj. Böj ner till 90 grader. Hoppa upp och rotera i luften så att du landar med näsan i motsatt riktning. Böj ner till 90 grader igen, hoppa upp och rotera tillbaka.)

Upprepa övningarna två gånger!

Hopprep och andra hoppövningar, samt explosiv löpträning som "idioten" kan vara andra tips på bra träning. Lycka till!!