1 maj -24

Fysträning vår/sommar 2024

Träningen består av styrka, explosivitet, snabbhet, rörlighet, uthållighet och kondition

När ni tränar på egen hand kan ni välja någon eller några av nedanstående övningar. Lägg gärna till valfri övning och glöm inte att ha kul! Om ni vill får ni gärna notera datum efter genomfört träningspass, då det ger dig motivation att fortsätta träna och hitta ditt varför.

Lycka till!

Helen

övning	öva/tänk på	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum
Uppvärmning Jogga lugnt ngr minuter + 10 craw per arm * 2 5 kontrollerade utfall fram per ben/armarna upp över huvudet avsluta med snabba fötter 40 st	balans väcka kroppen														
Lek på fysen/hemma Tre i rad (intervall) Låt bollen rulla (intervall) Corestafett (core) Coretunnelstafett (core)	stärka gruppen/ samarbete styrka kondition														
Tabata 20 s/10 s * 8 Skridskoåkning 20 s Vänster hand möter höger ben, höger hand möter vänster ben 10 s vila Jämnfota hopp fram med knäböj 20 s 10 s vila Upprepa 8 g/4 g per övning	styrka rörlighet explosivitet viktigt att landa i knäböj, ta hjälp av armarna Vem kommer längst i sitt hopp?														
Tabata 20s/10 s * 8 Intervaller 4 värdestreck – välj ett ställe med backe, terräng, grus och gräs eller valfritt underlag 20 s - väderstreck backe * 2 inkl 10 s vila 10 s vila	kondition uthållighet stärker stora och små muskler														

20 s – väderstreck terräng * 2 inkl 10 s vila 10 s vila 20 s – väderstreck grus *2 inkl 10 s vila 10 s vila 20 s – väderstreck gräs * inkl 10 s vila 8 intervaller på olika underlag															
Intervall Jogga 30 s/4 lyktstolpar Spring 30 s/4 lyktstolpar Kuta 30 s/4 lyktstolpar Upprepa intervallblocket 8 g	kondition snabbhet explosivitet														
Core 10 g/10 s vila *10 Spiderman Sjunk ner i planka och ”klättra framåt” Planka, håll höger ben från marken Planka, håll vänster ben från marken Planka, dra vartannat knä mot magen Burpees - halv Upprepa varje övning 10 g, varje övning 2 g, 10 rep totalt. Byt ut/lägg till övningar	core styrka tänk på att axlarna ska vara över händerna och låg tyngdpunkt på rumpan, rak och stabil rygg, spänn magen														
Rörlighet/balans 20s/10 s * 4 Flygplanet Stå på höger ben och armarna utåt, håll balansen i 20 s, vila 10 s och upprepa samma sak på vänster ben. Utfall framåt Utfall framåt med höger ben, sjunk ner Håll balansen en stund Bakre vänster knä i marken Sträck upp höger arm, håll balansen Höger armbåge mot höger fot, upprepa 2 gånger Höger ben i 90 grader Skjut fram höften, knip rumpan och håll i 20 s, upprepa 2 g. Gå upp i startposition utan att ta hjälp av händerna i marken. Håll balansen och res dig upp.	rörlighet balans														

Upprepa genom att göra utfall framåt med vänster ben															
Lägg till valfri aktivitet/övning															