

Datum 2015-04-20
Klient SKK Piger , 2000-05-05
Fas [Ej angivet]
Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -
justus@skateisland.se,



J Strid Program

Periodisering per vecka, Vecka 17

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 [17]	A	VILA	A	VILA	A	VILA	VILA

NULÄGE OCH MÅLSÄTTNING

BEDÖMNING OCH UPPLÄGG

Datum 2015-04-20
Klient SKK Piger , 2000-05-05
Fas [Ej angivet]
Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -
justus@skateisland.se,



PROGRAMSAMMANSTÄLLNING

Program S

ÖVNING	REP	TEKNIK	TID/REP
Hamstringsstretch med hääl på bänk, enbens (V+H - 3 ggr/v , 1 ggr/d)			
1	1-2 rep	semistatisk	20-30 sek
Kommentar: semistatisk			
Sätessstretch, benet i vinkel på bänk (V+H - 3 ggr/v , 1 ggr/d)			
1	1-2 rep	semistatisk	20-30 sek
Kommentar: semistatisk			
Lång höftböjarstretch, fotrygg på mindre SB			
1	1-2 rep	semistatisk	20-30 sek
Kommentar: semistatisk			

Datum 2015-04-20
Klient SKK Piger , 2000-05-05
Fas [Ej angivet]
Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -
justus@skateisland.se,



PROGRAMSAMMANSTÄLLNING

Program A

ÖVNING	VECKA	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
Utfallssteg, fasta (hängande vikt i händerna)						
1		1-3	12-16 rep	2020	-5 rep	1-2 min
4-punktstå horisontella diagonallyft						
1		1-3	12-16 rep	2020	-5 rep	1-2 min
Nedre magmuskel, dynamisk med alternerande ben						
1		1-3	12-16 rep	2020	-5 rep	1-2 min
knäsittande höftcirkel						
1		1-3	12-16 rep	2020	-5 rep	
<p>>>> Cirkeln fortsätter på nästa sida. <<<</p>						

Datum 2015-04-20

Klient SKK Piger , 2000-05-05

Fas [Ej angivet]

Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -
justus@skateisland.se,



Sidoliggande höftlyft, fötterna på bänk

1 1-3 12-16 rep 2020 -5 rep



Underkroppsrot med raka ben

1 1-3 12-16 rep 2020 -5 rep 1-2 min

