

Fys Handboll F16, sommaren 2021

Följande program rekommenderas för att inte tappa för mycket av det man tränat upp och därmed får en bra start med minskad skaderisk när vi intensivt drar igång i augusti :

1. Gemensam utomhusträning på onsdagar. 4-5km löpning kombinerat med ett antal aktiviteter på vägen.
2. Löpning på egen hand. Är man med på ovan pass så minst ett eget löppass på 5-8km. Annars minst 8-10km på 1 eller 2 pass. Man får gärna trycka på om man vill, men det går jättebra att jogga prat-tempo också (eller varför inte ett av varje).
3. Nedan fysprogram, minst 1 gång/vecka.

Fysprogram

Alla övningar (utom bålrotationer) har vi kört på våra pass.

Uppvärmning

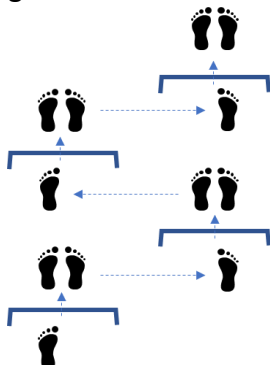
1. Hoppa hopprep, 2 min. Alternativt 5-10 min lätt jogg. Eller så kör man i anslutning till sitt löppass.

Knästabilitet och spänst

2. James Bond – utfallsteg (framåt eller bakåt), rotera överkroppen 90 grader utåt (åt det hållet där man har främre foten). 20st
3. Hopp med fryslandning, rakt framåt – hoppa ena foten, landa andra med böjt knä, frys 1 sekund. 20st
4. Skridskohopp med fryslandning – som ovan, fast 1m sidoförflyttning. 20st
5. Piruett – stå på ena foten, upphopp, piruett 180 grader (eller mer om man vill), landa på samma fot. 10st per fot
6. Sidoförflyttningar rockring/stepbräda (den som vi brukar göra ..) - 3 ggr 4 fram och tillbaka



7. Jämfotahopp på ”plint”, med fryslandning – hitta något att hoppa på (40-80cm). 10st
8. Stegisättningar över låga hinder (den har vi gjort en del ..). Hittar man inget att hoppa över så går det bra med låtsas-hinder 😊. 5ggr (4 hinder)



Bål och axlar

9. Plankan – 30 sekunder planka (höger och vänster, totalt 9st), 30 sekunder vila emellan.



10. Ryska diskus. Som vikt kan man ta en fylld vattenflaska i varje hand. 10st med vänsterfot fram och 10st med högerfot fram.

https://www.instagram.com/p/CC8aHyFDxTf/?utm_source=ig_web_copy_link

11. Bålrotationer. Vattenflaskor som vikt. 20st fram och tillbaka

https://www.instagram.com/p/CDW1uP1Du6l/?utm_source=ig_web_copy_link

Rörlighet

12. Tefatet – lägg något på handflatan, långa 8-rörelser. Kör ett tag i båda riktningar, båda sidor.



13. Uppvridning, 5st/sida :



14. Komplex rörlighet med käpp (kvast, pinne, ..) . 5 st



Lycka till !!