



# VINTERFYS 2024



## STRÖMSBRO INNEBANDY F10



För att bibehålla och fortsätta er grymma utveckling ska du ge din kropp lite skön träning under ledigheten och göra denna vinterfys minst två gånger varje vecka (d.v.s. totalt minst 4 gånger). Du kan göra de olika delarna i ett svep eller dela upp det vid olika tillfällen. Vi har gjort alla övningar vid något tillfälle på träningen men blir ni osäkra så Googla.

Ge dig själv en klapp på axeln för varje gång du har genomfört ett moment så bra du har kunnat (och om du vill bocka i rutan)!

**Ni är grymma!**



### DEL 1 - UTHÅLLIGHET [15 min]

Löpning eller annan pulshöjande aktivitet utomhus (t.ex. skridskor, längdskidor eller gå upp för pulkabacken). All tid som är ansträngande räknas. Bara bra om man har kul samtidigt!

1 , 2 , 3 , 4

### DEL 2 - STYRKA [45 sek aktivitet, 15 sek vila mellan. 2 varv]

- Mountainclimbers** [Puls]  
*Fokus för denna övning är att höja pulsen ordentligt, tekniken inte lika viktig.*
- Långa situps** [Styrka]  
*Fokus för denna övning är att bli starkare i bålen för att kunna skjuta hårdare och trycka bort jobbiga motståndare.*
- Skridskohopp** [Knäkontroll]  
*Fokus här är att stärka upp knäna i skadeförebyggande syfte. Gör övningen så djupt du kan och kontrollerat så att du hittar balansen mellan varje hopp, antalet repetitioner är inte viktigt.*
- 1 - 2 långa jämfotahopp framåt, baka bakåt med snabba fötter** [Explosivitet]  
*Tanken med denna övning är att förbättra spänst och explosivitet. Jämfotahoppen ska vara så långa ni kan.*
- Burpies** [Puls]  
*Fokus för denna övning är att höja pulsen ordentligt, tekniken inte lika viktig.*
- Armhävningar** [Styrka]  
*Fokus för denna övning är att bli starkare i överkroppen för att kunna trycka bort jobbiga motståndare.*
- Utfallssteg bakåt** [Knäkontroll]  
*Fokus här är att stärka upp knäna i skadeförebyggande syfte. Gör övningen långsamt och kontrollerat, antalet repetitioner är inte viktigt.*

1 , 2 , 3 , 4