Fysträning Timrå u13

V 1-5

Mål

Grundläggande styrka i bål och överkropp

Utveckla explosivitet och rörelse underkropp

Beskrivning

Pass 1 och 2 vecka 1

Uppvärmning i grupp vi mjukar upp leder och muskler i hela kroppen genom övningar som springa lugnt rotera handleder benböjj hamstringstretch ,och gymnastik

Övning 1 vi fortsätter med nacke

Del 1:Panna i backen med belastning , lite olika håll

Del 2: vi ökar belastningen eventuellt släpper händer för att utmana musklerna i och omkring nacken

Del 3: baksida nacke , vi ligger i brygga och ”gungar ” fram och tillbaka sida till sida

Del 4: vi tränar på att stå på huvudet (detta kan göra lite ont men det är inget som är farligt )

Varför ska vi stå på huvudet : vi får bättre balans, vi utvecklar kroppskontrollen och aktiverar bålen

Övning 2

Del 1: planka , valfritt om vi står på knä eller fötterna ,utmana gärna er själva

Del 2: armhävningar även här är det valfritt om vi står på knä eller fötter

Denna övning tar bäst på bröstmuskelaturen Även bålen är aktiverad

Del:3 Pik armhävning ,denna övning ökar styrkan i axelpartiet och triceps även bålen är aktiverad

Varför gör vi dessa övningar ?

Fortsatt ökad kroppskontroll ,är vi stark i överkroppen så hjälper detta i det vardagliga livet. Delmål: kanske vi kan lära oss att stå på händer i förlängningen

Övning 3

Del 1: benböj

Ökad styrka i benböj betyder mer kraft i skridskoåkningen

Del 2: utfallssteg

Ökad styrka i benen

Del 3:

Sidoutfall

Denna ger er styrka i skridskoåkningen

Del 4:

Alla de tre övningarna ovan skall göras explosivt men en i taget. upphopp istället för benböj

Utfallshopp istället för utfalls steg

Osv

Vi kommer även ha en par eller gruppövning i slutet av passet som tex snabba fötter eller bära kompisarna det kan även komma andra övningar men det bestämmer jag på plats

Hemläxa

Träna balans tex stå på ett ben när ni borstar tänderna , spelar tv-spel eller har en lugn stund ,för att utmana er extra så kan ni stå på en balansbräda eller en kudde eller liknande

Situps är även något som jag gärna ser att ni gör på fritiden

Se till att behandla era småskador ,tex har ni ont i jumskarna så stretcha gärna dem hemma med era föräldrar .

Träningspasset är kort så jag behöver ha focus av er under träningen för att vi skall hinna gå igenom alla övningar

Småprat flams och övrigt som inte är träningsrelaterat gör vi efter träningarna eller före om ni är i god tid