

Träning december

3 dagar/vecka

Uppvärmning

- Jogg/cykel 5-10 min
- Dynamisk rörlighet – se instruktioner sid. 2-3
 - Lårets framsida, 3-4 reps på vardera ben
 - Säte, 3-4 reps på vardera ben
 - Lårets baksida, 3-4 reps på vardera ben
 - Ljumskar, 3-4 reps på vardera ben

Kombinera jogg/cykel med rörlighet för att bli tillräckligt varm för att gå på styrka/uthållighet

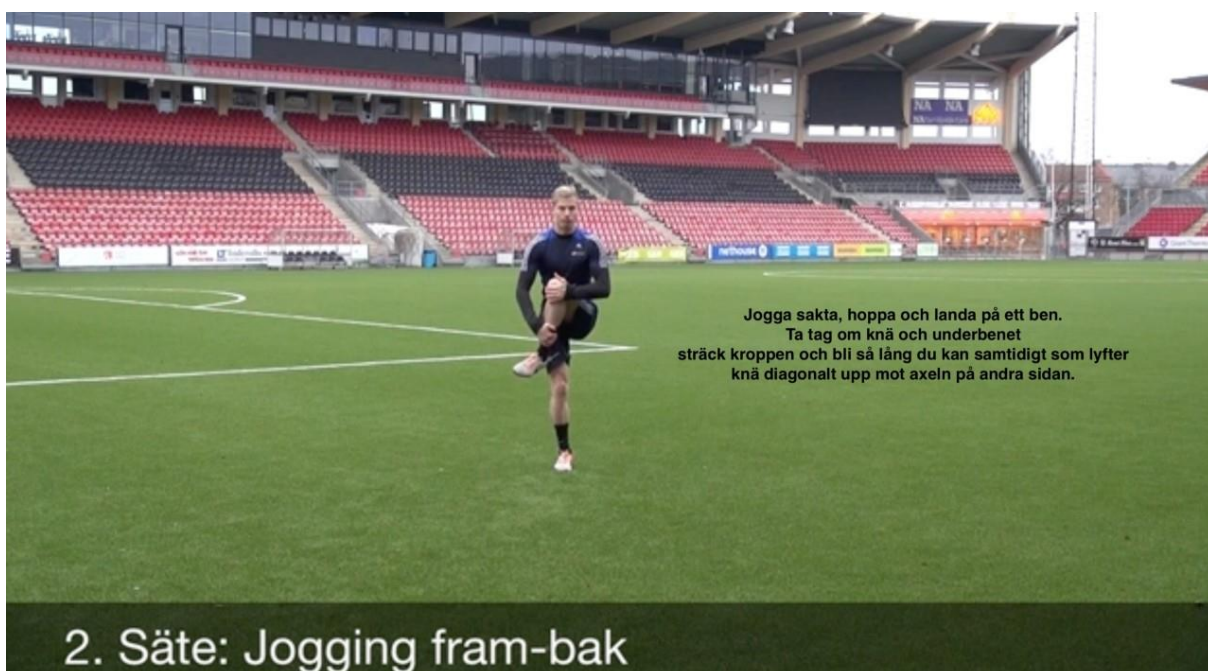
Styrka

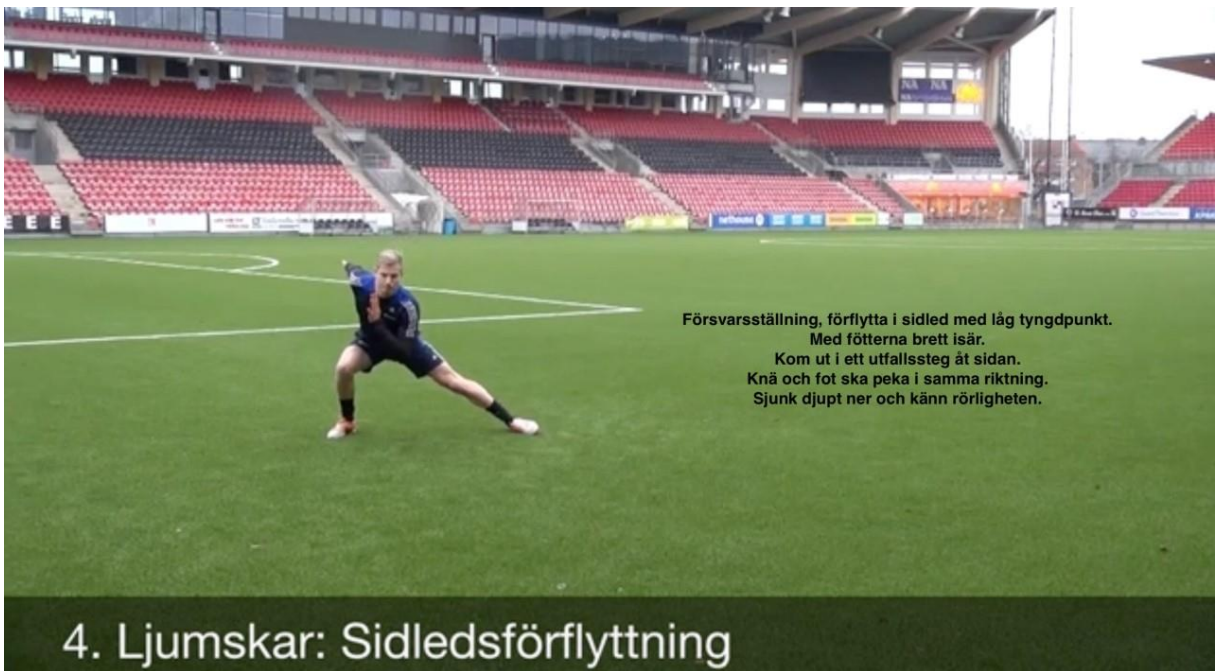
- Armhävningar, 8 reps
- Burpees, 8 reps
- Höftlyft, 10 reps (se bild på sida 4)
- Knäböj, 8 reps
- Starfish 8 reps på vardera ben –(se bild på sida 4)
- Handpromenad 8 reps (se bild på sida 4)

Upprepa styrkedelen tre varv. Se till att ha minimal vila mellan varje övning.

Uthållighet (se bild och instruktion på sid. 5)

Dynamisk rörlighet





Höftlyft



Starfish



Handpromenad





Mät upp en sträcka på totalt 120 m där du får in gång, acceleration och jogg om vartannat. Detta motsvarar 11v11 / 8v8 spel på träning.

Arbetstid 2x10 min, vila 2 min mellan.