

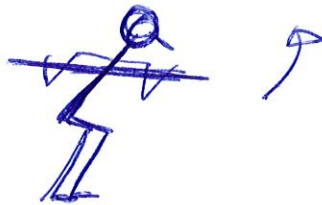
② RÖRLIGHETSTRÄNING (enl. MAQ)

- olympisk rörlighet x 6 (se bifogad bild)
- sidoböjning



x 6/sida

- rotation



x 6/sida

Gör dessa övn. i lugnt tempo - ta ut stora rörelser.

③ Nu när kroppen är uppvärmd & piggy ska du träna SNABBHET. Spring ca 20m i MAX-fart. Vilan emellan varje löpning ska vara ca 30 sekunder

- MAXLÖPNING 20M → VILA 30 sek
- ← MAXLÖPNING TILBAKS ← VILA 30 sek
- MAXLÖPNING M. BOLL → VILA 30 s.
- ← MAXLÖPN. TILBAKS M. BOLL ← VILA 30 s.
- MAXLÖPNING 20 m → VILA 30 s
- ← MAXLÖPNING TILBAKS ←

etter 6 x 20 meter (a-f) vilar du ca 5min & upprepar därefter a-f igen. →

SOMMARTRÄNING 2015

- Träna enligt programmet 2-399r/v.

- ① UPPVÄRMNING (jogg 5-6 min)
- ② RÖRLIGHETSSTRÄNING (se baksida →)
- ③ SNABBHETSSTRÄNING (se baksida →)
- ④ STYRKE- /BALANSTRÄNING

Plankan 2 ben
alt 1 ben
4x15 sek.

Sidoplankan
15 sek x 2/sida

Bäckenlyft 2 ben
alt 1 ben
3x10

Uppresning 1 ben
från sittande

sätt dig sakta med knä kontroll
3x10/ben

stå i armhåll position.
Dra 1 und utåt sidan
- skifta Hb/vå x20
Håll bålen stabil.

'draken' 2x5/ben

Upprätta

utfallssteg -
framåt + rotation

(vrid över böjt ben)
3x10/ben

utfallssteg i
sidled

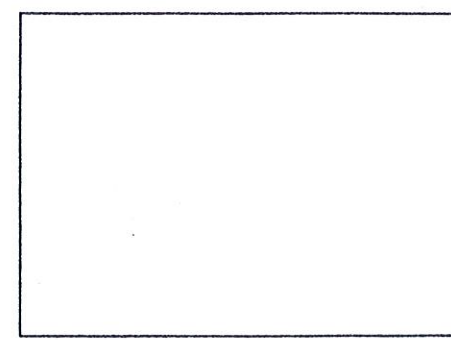
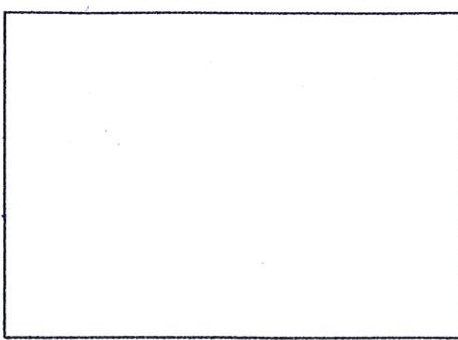
3x10/sida
(vrid över fot)

Enbensstående
+ doppa hand
diagonalt

2x8/sida

Hopp på 1 ben -
andra knä ut
upp/fram -
upp/utåt sidan

3x10/ben



Olympisk rörlighet



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15