



MAQ program

Träningsprogram A

- Olympisk
- Utfallsteg
- Bålrullning
- Hamstring
- Core Basic

Träningstips = Tisdag (Träningsprogram A) **Torsdag** (Träningsprogram B) **Söndag** (Träningsprogram C)

Låt detta gå kontinuerligt under hela jullovet. (Det skadar inte att fortsätta under hela säsongen)

Olympisk (Knäböj) 2x10ggr

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Vi börjar denna övning ståendes. Blicken framåt. Axelbrett mellan fötterna.



Sedan går vi ner till fötterna med pinnen i en atletisk hållning. Därefter lyfter vi pinnen till midjan, som på första bilden.



Därefter tar vi upp den till axlarna, för att sedan lyfta upp den över huvudet rakt uppstreckt. Redo att "sätta oss".



I sista steget, strävar vi efter att komma ner i en 90graders vinkel mellan lår och vader. Samt hålla oss raka i ryggen. **Obs! Tänk på att inte ha knäna framför fötterna.**

Utfallssteg 2x10ggr

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Vi börjar denna övning ståendes. Blicken framåt. 90Graders vinkel mellan låret och vaden.



Sedan går vi ner till i ett utfallssteg. Pinnen ska peka rakt upp mot taket. Allt i en långsam rörelse. Därefter trycker vi ifrån med benet som är längst fram för att komma tillbaka till startpositionen.



Väl tillbaka bytar vi ben och återgår till starten. Blicken framåt. 90Graders vinkel mellan låret och vaden.



Sedan går vi ner till i ett utfallssteg. Pinnen ska peka rakt upp mot taket. Allt i en långsam rörelse. Därefter trycker vi ifrån med benet som är längst fram för att komma tillbaka till startpositionen.

Bålrullning 2x5ggr

**ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.**



Håll upp armar
och ben.



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta mot
höger.



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta till
magen.



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta mot
höger.



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta till ryggen.
(Ett varv)



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta mot
vänster. (Tillbaka)



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta till
magen..



Håll upp armar
och ben. Rulla
sakta mot
vänster.



Håll upp armar
och ben. Rulla sakta till
ryggen. (Tillbaka
från utgångsläget)

Hamstring 2x10ggr per ben

**ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.**



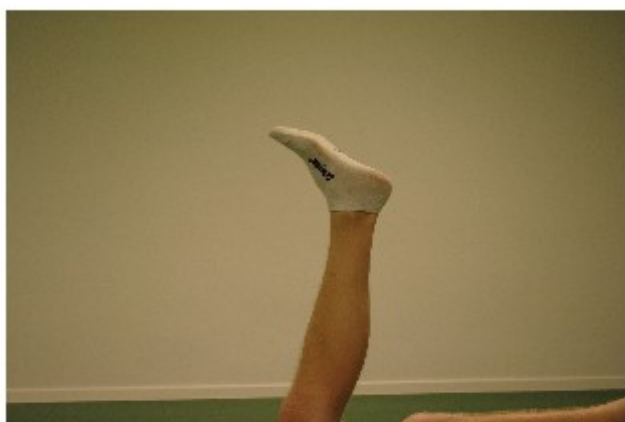
Pressa pinnen mot det böjda benet. Sträck det andra benet rakt upp.



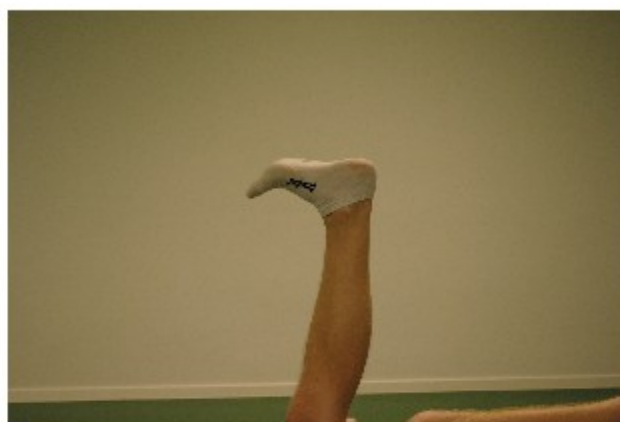
Vinkla dina tår långsamt mot ditt bröst.



Och sedan långsamt tillbaka till ditt ursprungsläge.



Ursprungsläge.



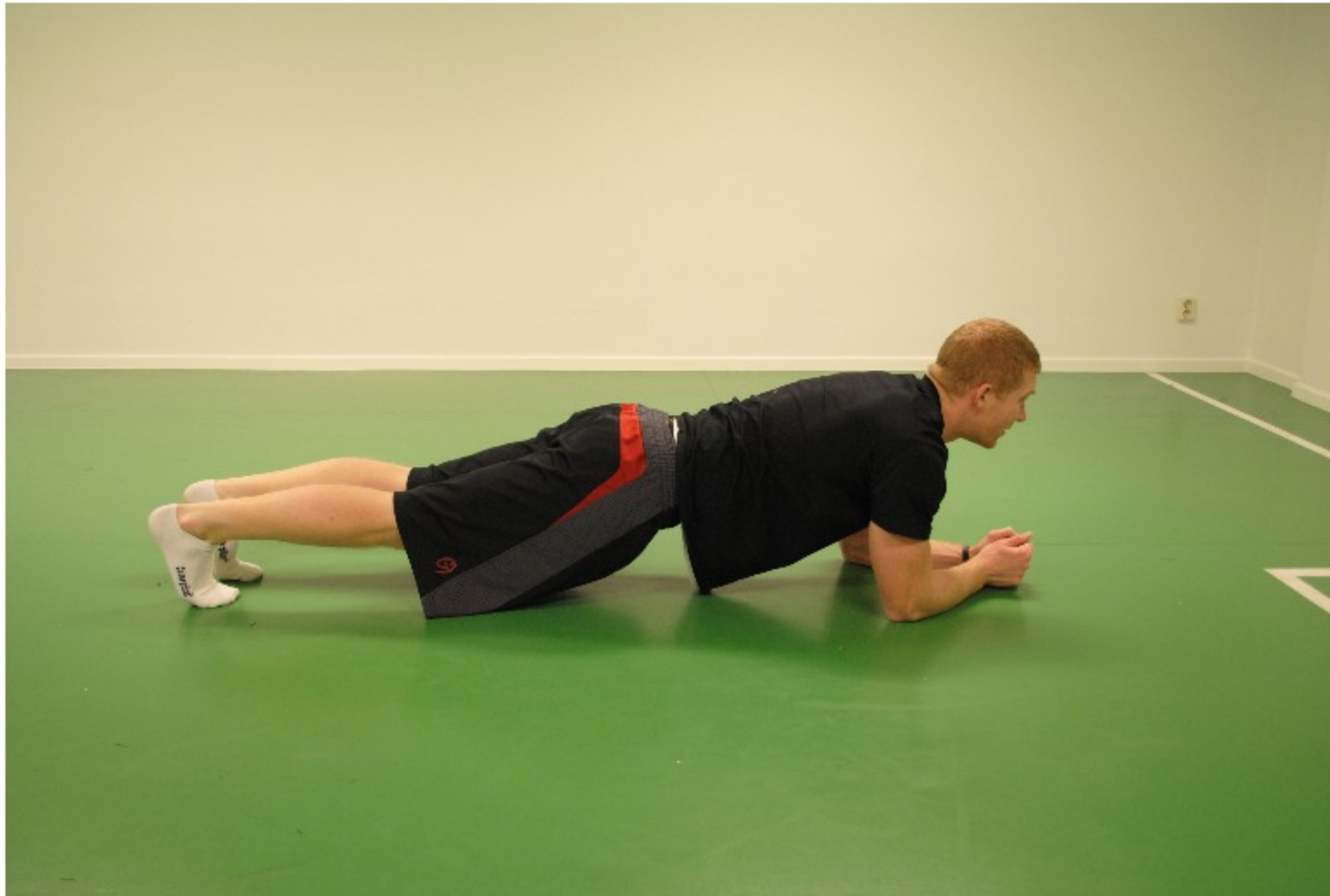
Vinkla tårna långsamt neråt.



Och sedan långsamt tillbaka till ditt ursprungsläge.

Core basic (Plankan) 4x30sekunder

**ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.**



Tänk på att ha en rak kropp. Huvudet rakt fram och ingen svank.