



## MAQ program

### Träningsprogram B

- Olympisk
- Draken
- Core X
- Diagonalen
- Sit-up med pinne

**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.**

## Draken 4x5ggr

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS  
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Vi börjar denna övning ståendes. Blicken framåt. Vikten framför dig och under din haka.

Luta dig långsamt framåt bibehåll balansen och tyngden under hakan.

Långsamt får du rörelsen rakt ut, till en helt rak kropp. Benet rakt bak, tyngden under dig. Och huvudet tittandes framåt. Lägg märke till ur du ska få bröstet på sista bilden.

Core X 2x30sekunder per ben

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



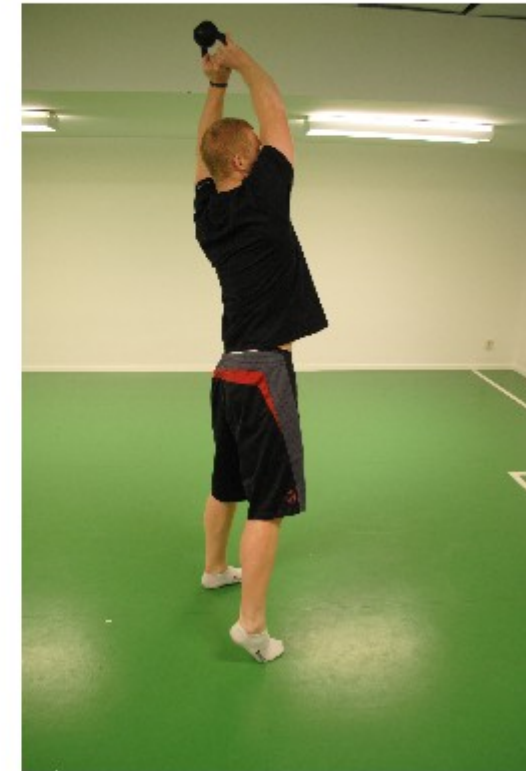
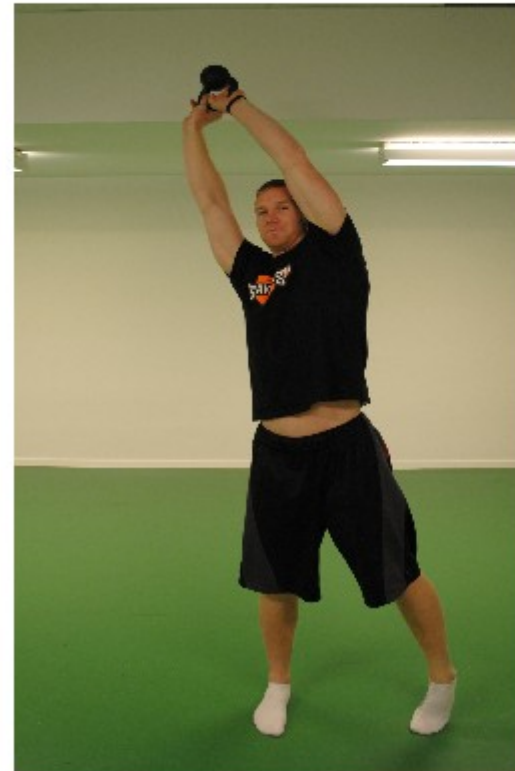
Höger ben och vänster arm i marken. Resterande skall vara utsträckt som en rak pinne genom hela kroppen. Blicken neråt.



Vänster ben och höger arm i marken. Resterande skall vara utsträckt som en rak pinne genom hela kroppen. Blicken neråt.

Diagonalen 2x15ggr/sida

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS  
SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Dessa två bilder visar samma rörelse.  
Du börjar i en liknande "good football position",  
med vikten på ena sidan kroppen.

Dessa två bilder visar samma rörelse.  
Du "kastar" sedan vikten i en diagonal rörelse upp  
åt motsatt hörn. Och lyfter på borte hälen.

## Sit-up med pinne 2x5ggr

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



Börja med böjda ben, håll pinnen med sträckta armar.



Överkroppen skall möta underkroppen och pinnen träs utanför fötterna.



Få pinnen under dig.



Sträck ut kroppen och rakt och håll benen i luften.



Möt med överkroppen och trä pinnen tillbaka.



Överkroppen skall möta underkroppen och pinnen träs utanför fötterna.



Håll upp benen och trä pinne över dig.



Slutligen få pinnen över huvudet och sträck ut kroppen.