



MAQ program

Träningsprogram C

- Raka armar och utfall
- Draken
- Knäböj med press bakom huvudet
- Hamstring
- Core Sida

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)

Raka armar och utfall 2x15

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Utgångsposition. "Good football position" vikten mellan menen och blicken rakt fram



Sträck ut dig långsamt upp till stå. Med vikten över huvudet.



Höj upp ditt knä så är 90 grader mellan låret och vad. Behåll vikten över huvudet.



Gör ett utfallsteg, behåll vikten över huvudet och tänk på att inte sätta ner det bakre knäet i marken.



Skjut med din främre fot så du kommer till en stående position. Behåll vikten över huvudet.

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.

Knäböj med press bakom huvudet 2x10

ALLA BILDER OCH FÖRKLARINGAR RÄKNAS SOM EN REPETITION UTAV ÖVNINGEN.



Utgångsposition. Pinnen bakom huvudet. Rak i kroppen. Axelbrett mellan fötterna.



Gör en knäböj med god hållning. Tänk på att inte lyfta hälen. Gå ner så långt tekniken tillåter.



För pinnen över huvudet, så att du fortfarande är rak i kroppen.



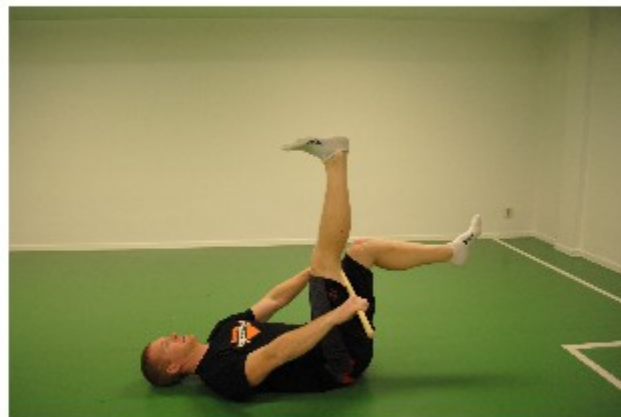
Sträck ut dig långsamt upp på tå.

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.



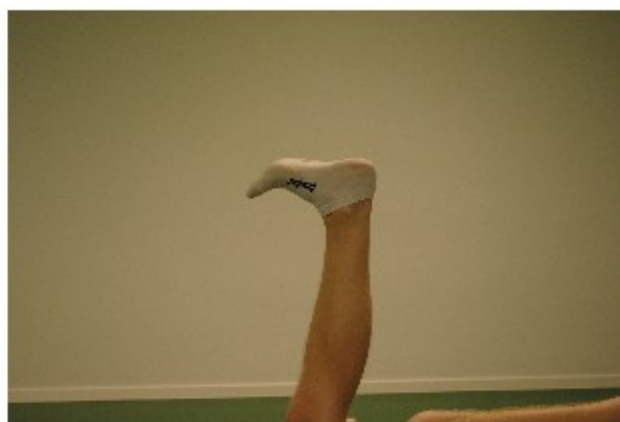
Vinkla dina tår långsamt mot ditt bröst.



Och sedan långsamt tillbaka till ditt ursprungsläge.



Ursprungsläge.



Vinkla tårna långsamt neråt.



Och sedan långsamt tillbaka till ditt ursprungsläge.

Core Sida 2x30sekunder per sida.

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



Utgångsposition, rak kropp. En arm och ett ben i marken.



Sträck ut den övre armen och det övre benet rakt ut.