

Sommarträning 2021

**Rörlighetsprogram A – Dynamisk rörlighet**

Att bibehålla en normal rörlighet är viktig för att undvika skador men även för att utveckla sin kroppsliga förmåga. Värm upp. Övning 2-6 kan du med fördel genomföra genom att göra 1 set per övning och genomföra 2-3 varv

**Övning 1: Benpendling åt sida och framåt**

**Övning 2: Skorpinjonen 3 x 8 åt varje håll**



**2 x 10 vardera övningen och ben**

 

**Övning 4: Utfall + vridning 3 x 6 på varje ben**

Som bilden + vrida överkroppen med rak arm

(om höger fot fram, rotera vänster) 

**Övning 3: Knäböj 3 x 10-15**



**Övning 6: Stretchgång 3 x 8**



**Övning 5: Draken 3 x 8 på varje ben**



**Rörlighetsprogram B – Dynamisk rörlighet**

2-3 varv med antalet reps

**Övning 1: Utfallssteg x 8/ben**

**Övning 2: Hipthrusters/lår x 10-15**

Endast hälarna i underlaget, gärna på en bänk eller motsvarande



 

**Övning 4: x 8/håll**



**Övning 3: Liggande bensträck x 8/ben**



**Övning 5: Utfall åt sidan x 8**



**Övning 6: Komplex rörlighet**

