



# FYSTRÄNING OFFSEASON TRÅNKAN QUEENS 2020

## PASS 1 KONDITION/UTHÅLLIGHET

## PASS 2 STYRKA /BÅL

## PASS 3 RÖRLIGHET/BALANS

Välj ditt mål för sommaren! Antingen fokuserar du mer på styrka, kondition eller rörlighet eller så rullar du på passen 1,2 och 3. Tanken är att vi ska bli mer hållfasta, mer uthålliga, kunna reagera snabbare och vara 100 % redo när säsongen drar igång i höst! Passen tar mellan 30-45 min att köra beroende på hur många varv du väljer att göra. Ett par tyngre hantlar eller viktskivor som går att hålla i samt ett gummiband eller liknande kan vara bra att ha men annars kan man ta det som finns till hands. Fyll pet flaskor med vatten, stenar, stockar, familjemedlemmar etc.

Pass 1 Kondition/uthållighet. Fokus ligger på reaktion, snabbhet, syra och att kunna ladda i olika positioner. Bli mer uthålliga!

Pass 2 Bål/överkroppsstyrka kombinerat med en familjeutmaning om man har barn, syskon eller kompisar som vill köra. Kan vara lättare att börja med personer av mindre storlek för att sedan kanske köra med sambon eller kompisen! Testa!

Pass 3 Rörlighet och balans. Fokus på höft och bröstrygg. När vi blir mer rörliga kommer vi kunna ladda längre bak och få ut maximalt med kraft i skotten!

# PASS 1

*Uppvärmning, jogga t.ex. 10 min eller annan valfri uppvärmning. Kör sedan varje del 60-90 s på varje övning, 3-5 varv.*

## **1. RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR**

- Fyrkanten
- Start/stop
- Klapp på axeln, reaktion

## **2. PLYO**

- Bulgarian splits, från bänk eller låt en kompis hålla i, variera landningen
- Överstegs kliv, driv med det yttersta benet, 20 steg åt båda hållen \* 5
- 3 hopp fram, 3 hopp bak, ihop isär, ihop isär

## **3. SYRA/UTHÅLLIGHET Sätt timer eller starta från signal från kompis, spring sen valfri sträcka från 10 m-?**

- Utfallshopp- spring
- Pulsande knäböj – spring
- Snabba fötter, vändningar på kommando - spring

# PASS 2

Redskap: Ett par hantlar eller viktskivor, gummiband eller kompis.

Valfri uppvärmning. Kör sedan 40 sekunders arbete, 20 sekunders vila, 3 -5 varv av varje cirkel. Vila lite om du behöver mellan varje varv men försök korta ner vilan mellan seten ju oftare du kör.

## A

- Höfttext + bicepscurl (ladda från marken och skjut dig upp)
- Höftshift med axelpress
- Sidohopp med rotation

## B

- Utfall med gummiband från sidan
- Skridskosteg, vikt i halvcirkel över huvudet
- Explosiva rotationer, lägg till kliv framåt

## C

- Flytta saker på alla 4
- Armhävningar byt position vare gång
- Hängande rodd/stående rodd/fyrfota rodd



# PASS 3 RÖRLIGHET/BALANS

Börja med 15-20 st reps per övning, kör gärna 3-5 varv. Ingenting ska göra ont, utan modifiera efter dagsform/förutsättningar.

1. SQUAT BÖJ- STRÄCK
2. SQUAT MED VRIDNING/ROTATION
3. HUNDEN, TIGERN TILL UTFALL FRAMÅT + ROTATION
4. HÖFTBÖJARSTRÄCK
5. SIDOKLIV BAKOM
6. HUNDEN KLIV FRAM MED BENET DIAGONALT
7. ENBENSBÖJ TILL DRAKEN
8. UTFALLSTEG FRAMÅT OCH BAKÅT, HÅLL BALANS I MITTEN
9. SAMURAJEN SIDOPLANET
10. HÄCKLÖPAREN
11. BORDET
12. SKORPIONEN

*Avsluta gärna med att göra några lätta knäböj, promenera en sväng eller rör dig på annat sätt i några minuter efter passet.*



