**Egen träning under sommaren 2022**

Se detta som minimum för att hålla igång det vi har byggt upp under våren. Cardion är väldigt viktig för att vi ska kunna starta försäsongen utan att någon går sönder (tänker främst på ljumskar). Se till att ha ändamålsenliga skor för detta. Gummiband finns att låna, använd de gråa.

* Styrkeprogram, helkropp, två ggr per vecka. Se nedan
* Cardio, en gång per vecka
* Höftböjarträning, knälyft 2\*10 per ben varje gång ni står framför handfatet (tandborstning …)
* Rörlighet baksida lår (2\*10 per ben i sängen varje kväll)

**Styrkeprogram:**

Inleds alltid med uppvärmning av musklerna som ska tränas. Belastning efter uppvärmning och eventuella ”instegsset” ska vara så att man precis klarar angivet antal reps eller möjligen ett till. Korrigera om nödvändigt belastningen mellan seten**. Anpassa vikter för att kunna bibehålla korrekt teknik och var noga med båltrycket och knäpositioner!** Programmet tar cirka en timme att genomföra. Siffrorna nedan är set\*reps.

Marklyft: 4\*6

Knäböj: 4\*6

Hoppande/explosiva bulgariska split: 2\*8 per ben

Good mornings: 4\*6 alternativt Nordic curls: 4\*6

Vandrande plankan: 4\*10

Statisk bål med gummiband: 3 positioner á 30 sekunder per sida

Facepull med gummiband: 3\*10

Drag och slag med gummiband: 3\*2\*12 per arm

Excentriska chins: 3\*6

Stående rodd: 3\*8

Hantelpress eller bänkpress 4\*6

Avslutande rörlighet för ben, ljumskar, bröst och bröstrygg.

**Cardio och spänst:**

Uppvärmning

Höga jämfotahopp: 4\*6

Skridskohopp: 4\*6

Korta, låga enbenshopp 3\*10 per ben

5 st 30-40 sekundersintervaller i 80%-fart. Vila eller lunka 2-3 minuter mellan seten.

Avslutande rörlighet för ben, ljumskar, bröst och bröstrygg.