

Hej!

Nu har försäsongsträningen kommit igång med barmarksträning och snart även isträning en gång i veckan.

Vi har konstaterat att många är i behov av lite fysträning, även om man sysslar med andra aktiviteter.

Vi har satt samman ett program som killarna kan köra själva. Även om man är med på de ordinarie träningarna så är det bra att göra detta någon eller ett par gånger per vecka. Är man effektiv så klarar man det på 20-25 min.

Fler av övningarna är hämtade från appen 7 minute workout som är ett bra hjälpmedel. Där går det ut på att köra 12 övningar i 30 sek med 10 sek vila mellan.

Vår tanke med övningarna är att man gör 10 st. upprepningar per övning, där det inte står något annat i beskrivningen, och att man upprepar övningarna 2 gånger. Tycker man det är för mycket med 10 upprepningar så kör man färre. 3, 5, 7 eller vad man tycker är lagom.

Börja med en lätt uppvärmning. Gärna jogging i 5-10 minuter med lite gymnastiska övningar. Vi har övat en del på kullerbyttor på träningarna för att öva upp smidigheten och det är något alla behöver träna mer på. Perfekt om man kan träna sånt på egen hand.

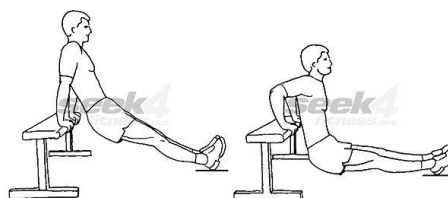
1. Upphopp  
Gå ner i ca. 90 gr. Skjut ifrån ordentligt och hoppa så högt som möjligt.



2. Liggande benlyft (fällkniven)  
Ligg på rygg med benen raka pekandes uppåt. Fäll ner benen så att de nästan tar i marken och upp igen.



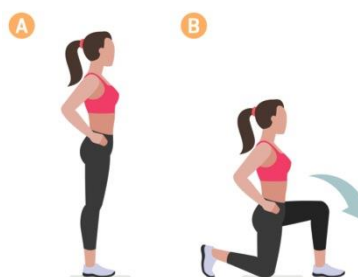
3. Dips på bänk  
Håll armarna bakom ryggen och vila dem mot en bänk eller stol, inte för hög. Benen ska vara i lagom vinkel och hälarna i golvet. Doppa ner rumpan nästan ner i golvet (beror lite på hur hög bänk) och upp igen.



4. Plankan  
Armbågarna och tårna i backen. Rak kropp. Kör i 30 sek.



5. Utfallssteg  
Ta ett steg framåt. Främre benet ska ha ca. 90 gr. vinkel. Det bakre knäet ska nästan ta i backen. Tillbaka till position A genom ett ordentligt frånskjut med det främre benet. Upprepa 5 ggr per ben.



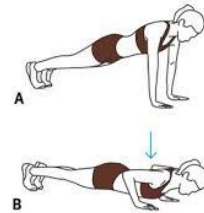
6. Rygglyft.  
Ligg på mage med händerna under hakan. Sträck ut händerna vid sidan om huvudet samtidigt som du lyfter huvud och överkropp så högt som möjligt. Sänk sakta ner igen.



7. Knäböj.  
Stå ganska brett isär med fötterna, minst axelbredd. Fötterna svagt vinklade utåt. Böj ner till lite mer än 90 gr. Se till att knäna inte går ut framför fötterna.



8. Armhävningar  
Gör på fötterna om du orkar, annars på knäna. Försök hålla armbågarna in mot kroppen



9. Diagonal sit-ups  
Ligg på rygg med benen uppåt och vinkel i knäna ca 90 gr, händerna bakom huvudet. Vinkla upp höger armbåge mot vänster knä, dra knät lite mot dig också. Knä och armbåge ska nudda varandra.



10. Stjärnan  
Sitt på golvet med benen i luften och armarna ner mot fötterna. Fäll ut benen rakt i lite vinkel uppåt, samtidigt som du stäcker ut armarna åt sidan. Sen tillbaka till startposition.



11. Burpees  
Stå upp. Ner på magen. Snabbt upp på fötter igen med hjälp av armar och ben. Ett upphopp med armarna sträckt uppåt. Upprepa!



12. Skridskohopp  
Hoppa i sidled med ett ben, landa på det andra. Tänk på att hålla böjda ben så att ni får en låg tyngdpunkt. Landa mjukt, låt fot, knä, lår jobba. Hoppa till andra benet. Upprepa 10 ggr per ben.

