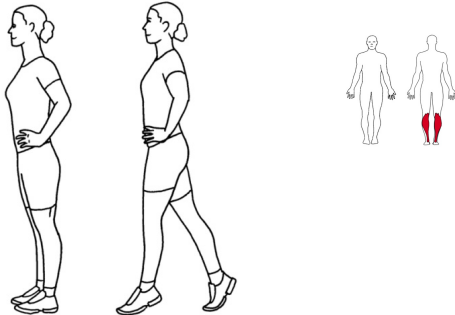


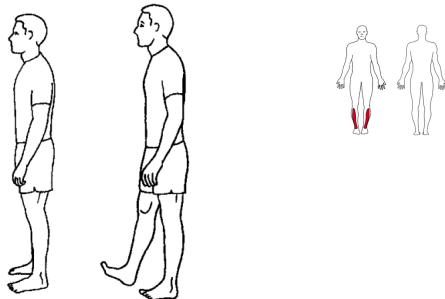
Börja med att värma upp kroppen i minst 10 minuter. Du kan promenera, jogga eller göra dem övningar vi brukar innan träning eller match.



### 1. Gå på tå

Gå framåt på tå ca 10 meter.

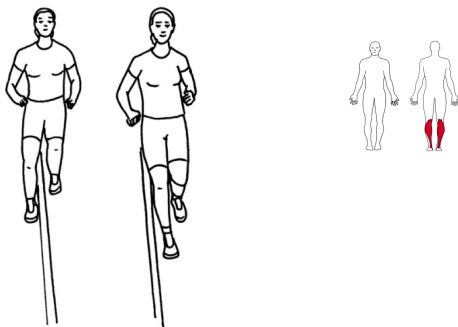
Set: , Repetitioner:



### 2. Gå på hälarna

Gå framåt på hälarna ca 10 meter.

Set: , Repetitioner:



### 3. Ettbens vristhopp över linje

Hoppa på ett ben över en linje både i sidled och fram och tillbaka. Jobba tills du blir trött och byt ben.

Varaktighet: 0 sek, Hastighet: km/h



### 4. Utfall

Stå med benen parallella. Ta ett långt steg framåt eller bakåt och böj knäna för att sänka höften kontrollerat.

Tryck dig upp för att återgå till startpositionen och byt ben. Se till att hålla det främre knät stabilt under hela rörelsen.

Set: 3 , Repetitioner: 12

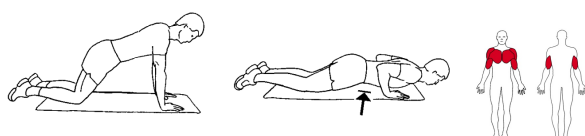




## 5. Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter höften och den nedre delen av ryggen från underlaget. Vänd rörelsen innan du nuddar underlaget igen.

**Set: 3 , Repetitioner: 12**



## 6. Pushups på knä

Ställ dig i armhävningssposition med knäna i golvet och armarna i axelbrett avstånd. Spänn magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sänk kroppen mot underlaget och pressa sedan tillbaka. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

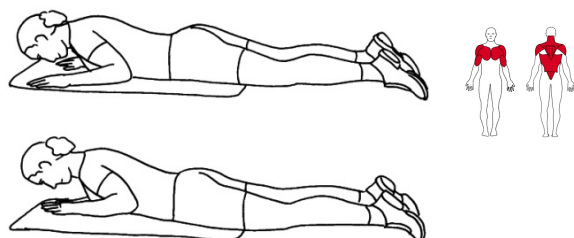
**Set: 3 , Repetitioner: 12**



## 7. Liggande enbenslyft

Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft det ena benet upp mot taket. Försök att hålla benet rakt under hela rörelsen. Upprepa och byt ben. Jobba med båda benen samtidigt om du orkar.

**Set: 3 , Repetitioner: 20**

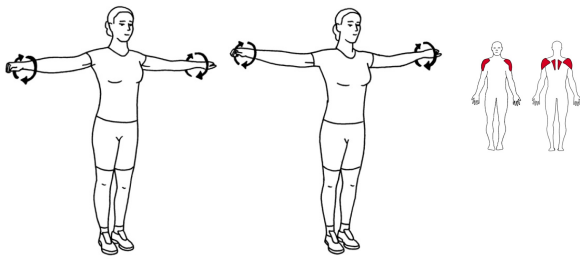


## 8. Rygghäv m/ simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen.

**Set: 3 , Repetitioner: 12**





### 9. Cirklar med utsträckta armar

Gör cirklar med armarna rakt utåt med en god hållning. 20 gånger med tummarna framåt och 20 gånger med tummarna bakåt.

**Varaktighet: 0 sek, Hastighet: km/h**



### 10. Sittande rotation av överkropp med hantel

Sitt på underlaget med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer eller låtsats att du håller i en boll. Luta överkroppen lite bakåt och rotera överkroppen sakta mot varannan sida.

**Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 12**

