

Fysprogram

V 3 utan utrustning

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



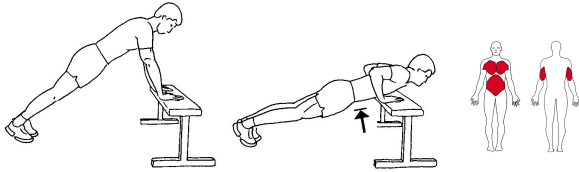
Gör detta pass två gånger denna vecka.

Kör i en cirkel, alla övningar i 45 sekunder vila 15 innan nästa, upprepa 4 varv. Mellan varje varv vilar du 2 min. Utöver det gör du ett intervallpass. De kan du göra springandes, cyklandes eller i vilken konditionsmaskin som helst, de viktigaste är att du ger allt du har på alla intervaller.

30-1-2-2-1-30 x 3 vila 30 sekunder mellan varje. Värm upp 10 min och varva ner 5 min.

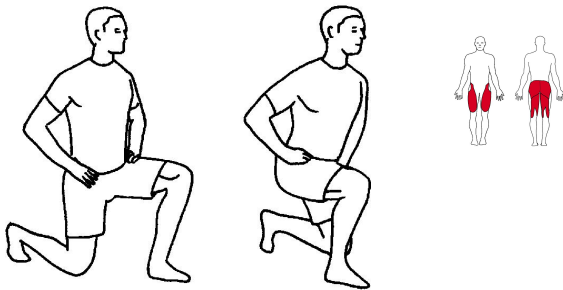
Du springer/cyklar/ror alltså 30 sekunder, vilar 30 sekunder, springer 1 minut vilar 30 sekunder osv osv. Mellan varje set kan du vila 2 min.

Glöm inte heller ert rörlighetsprogram som SKALL utföras ofta.



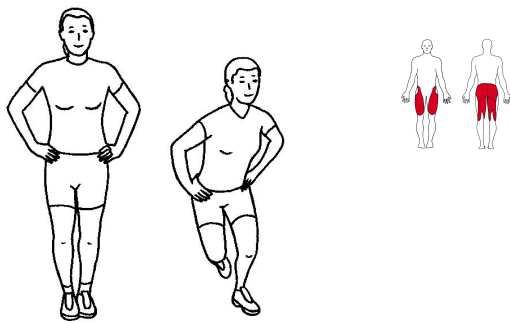
1. Armhävningar mot bänk

Stå lutad mot bänken med armarna i axelbrett avstånd. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften.



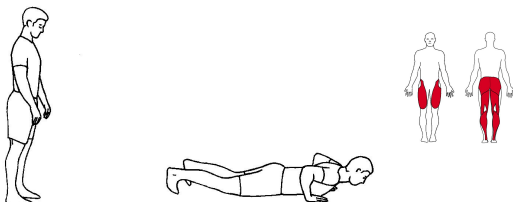
2. Hoppande utfall 3

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.



3. Skridskohopp snabbt

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben



4. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

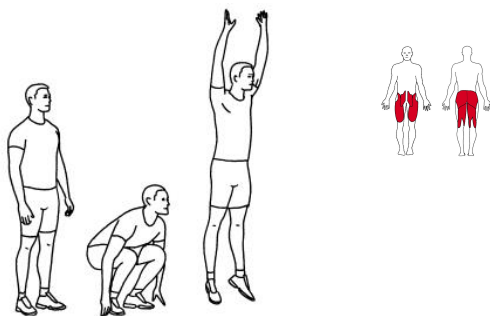




5. Mountain climbers utan boll

Utgå från push-up position med händerna placerade på en BOSU-boll. Den mjuka sidan av BOSU-bollen vänd ner. Håll mage och rygg stabil, dra växelvis knäna upp till armbågarna.

Set: , **Repetitioner:**

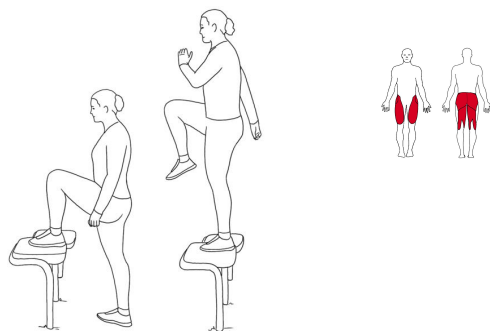


6. Hoppande knäböj

Starta i en stående position.

Böj i knäna och berör golvet med händerna.

Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

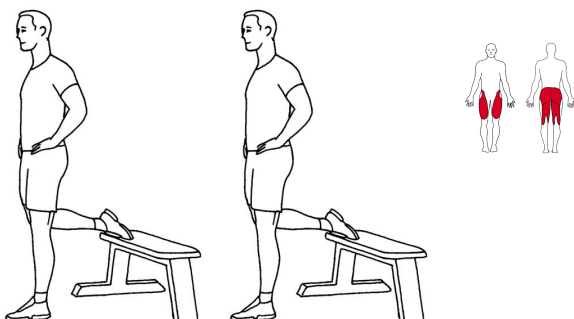


7. Explosiva/snabba Steg upp på bänk med knälyft

Stå framför en hög bänk/trappsteg/plattform. Sätt foten på bänken och lyft dig upp med vikten på detta ben.

Fullför rörelsen genom att lyfta upp det andra knät framför dig. Undvik att sparka ifrån med den bakre foten, och var noga med att knät pekar i samma riktning som tårna på det främre benet.

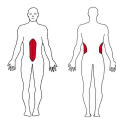
Set: , **Repetitioner:**



8. Hoppande bulgariskt utfall

Stå med ett ben på golvet och det andra placerat på en bänk bakom dig. Böj det främre benet så djupt du kan, sträck det därefter explosivt ut och gör ett hopp. Landa stabilt och upprepa övningen. Håll knäna över tårna under hela övningen.

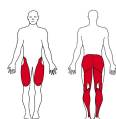
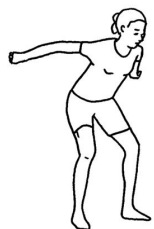




9. Russian twist med sten/vattenflaska/småsyskon eller annat

Sätt dig på marken och håll en sten med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från marken. För viktskivan till sidan så att du roterar överkroppen kontrollerat. Upprepa växelvis från sida till sida.

Set: , **Repetitioner:**



10. Grodhopp

Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Ta armarna bakåt och böj dig ner i knäna. Ta sats med armarna så hoppar du framåt. Upprepa.

Set: , **Repetitioner:**

