Fyspass J18-Ungdom sommar 2020

# Pass 1

Uppvärmning löpning

Höga knän, spark i rumpan, indian-hopp,
 simning fram- o bak båda armarna o en arm i taget

30 reps 3 set (15st varje ben) vila 3 min mellan varje set

* Armhävningar axelbreda
* Situps m. fotsulor i backen
* Upphopp Borsow

* Fällkniven
* Rygglyft
* Powerjumps (händer på höften, pumpa upp jämfotahopp så fort du landar)
* Armhävningar jättebreda
* Sneda situps
* Utfallssteg på stället
* Armhävningar smala
* Situps med 90 grader
* Enbensknäböj

nerjogg o stretch ca 20 min

# Pass 2

Uppvärmning löpning

Höga knän, spark i rumpan, indian-hopp, upphopp.

Tänjning, lår-framsida, -baksida, rumpa

Good mornings 5/per ben 3 set

Ormen 10m 3 set

Spindelmannen med vrid 5 per sida byt sida hela tiden 3 set

Utfall på plats med rotation 5 per sida varannan sida hela tiden 3 set

Hockeyutfall med vridning 10 per sida varannan sida hela tiden 3 set

Axelrotationer 10 reps 3set

Aktiv hamstrings med pinne 5 per sida varannan sida hela tiden 3set

Människan 15m fram o tillbaka 3set

Benspark fram o tillbaka 5 per ben 3 set

Benspark sida 5 per ben 3 set

Jämfota hopp landa på ett ben 5 per ben 3 set

10-5-10 liggande stop 8 set

Sidostep ca 5 m+ max löpning 10 m 5set per sida

Nerjogg+stretch 15-20 min

https://www.laget.se/vikungdom/Video/37513

# Pass 3

Uppvärmning löpning

Höga knän, spark i rumpan, indian-hopp, upphopp.

Tänjning, lår-framsida, -baksida, rumpa

Nedanstående övningar görs 3 set mellan varje set vila 3min

Utfallssteg 15 reps per ben 3set
Fällkniven 30 reps 3set
Armhävningar med klapp 15 reps 3set
skridskohopp 15 reps per ben 3set
Burpees 20 reps 3set

Idioten 30-25-35-0
Idioten genomförs löpning 30m tillbaka 5m (dvs 25m markering) framåt ytterligare 10m (dvs 35m markering) sedan tillbaka till startpunkten. Detta genomförs 4reps **x** 4set mellan varje reps vilar man 30 sekunder och mellan varje set vilar man 2,5 min. Totalt ska man alltså springa 16 vändor 4st i taget sedan vila 2,5 min sedan upprepa detta 4 gånger. Löpningen sker i 100%

Nerjogg+stretch 15-20 min

# Pass 4

Uppvärmning löpning

Höga knän, spark i rumpan, indian-hopp, upphopp.

Tänjning, lår-framsida, -baksida, rumpa

Good mornings 5/per ben 3 set

Ormen 10m 3 set

Spindelmannen med vrid 5 per sida byt sida hela tiden 3 set

Utfall på plats med rotation 5 per sida varannan sida hela tiden 3 set

Hockeyutfall med vridning 10 per sida varannan sida hela tiden 3 set

Axelrotationer 10 reps 3set

Aktiv hamstrings med pinne 5 per sida varannan sida hela tiden 3set

Människan 15 m fram o tillbaka 3set

Benspark fram o tillbaka 5 per ben 3 set

Benspark sida 5 per ben 3 set

Jämfota hopp landa på ett ben 5 per ben 3 set

10-5-10 liggande stop 8 set

Sidostep ca 5 m+ max löpning 10 m 5set per sida

Nerjogg+stretch 15-20 min

https://www.laget.se/vikungdom/Video/37513