

Uppvärmnings övningar:

Hopprep

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1 Jämnfota | 1 min |
| 2 Växelvis H/V | 1 min |
| 3 Enbenshopp, Vänster | 1 min |
| 4 Enbenshopp, Höger | 1 min |
| 5 Löp hopp | 1 min |

Kroppskontroll

- 1 Kullerbytta fram, till stående utan hjälp av händerna.
- 2 Kullerbytta baklänges, till stående utan hjälp av händerna.
- 3 Hjula höger, rak i kroppen.
- 4 Hjula vänster, rak i kroppen.
- 5 Stå på händer, jobba två & två en spelare agerar vägg och håller spelare som står på händer.

Utförande:

Dela träningsgruppen i led med 4-6 spelare, 1 från varje led arbetar.

Gör 3-6 moment innan nästa spelare startar.

Ha tålamod, tryck på koncentration i genomförande.

tre min arbete/ moment.

Uppvärmnings övningar:

Pinnen

10-15 reps / varv, 2 varv/ pass

- 1 Komplex rörlighet
- 2 Sidoböjningar H/V
- 3 Utfallsteg, pinnen bakom ryggen och högt knäuppdrag
- 4 Axelrotation, Huvudet stilla
- 5 Axelrotation, Följa handen
- 6 Situp med pinnen, sträckt
- 7 Bensträckarn, Höger/Vänster
- 8 Situp med pinnen, häng kvar
- 9 Baksida lår, vrid åt sidan luta ut mot foten ligg kvar H/V
- 10 Höft böjarn, H/V

Grundstyrka (A), Skivstång

Uppvärmning	
Frivändkomplexen (frivänd, knäböj fram, överstöt)	3x10
Komplexstyrkan	3x10
Draken	6+6

Styrke program

1	Marklyft fötter ihop, brett grepp	10
2	Marklyft fötter brett, smalt grepp	10
3	Enbens marklyft	10/ ben
4	Stående rodd	10
5	Stötdrag från golv	10
6	Hängryck från knä	10
7	Axelpress bakom	10
8	Axelpress framför	10
9	Sittande axelpress bakom	10
10	Utfallssteg, tå-häl	10
11	Utfallssteg, vanliga stång på axlar	10
12	Utfallssteg raka armar	10
13	Knäböj, stång fram	10

1		
4	Knäböj, stång bakom	10
1		
5	Knäböj, raka armar	10

Hopp styrka 1

Hopprep 5 övn:

	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
	Vila 10 sek	10 sek	10 sek	Ingen	Ingen
1	Jämnfota 20 sek	30 sek	45 sek	45 sek	60 sek
2	Höger ben 20 sek	30 sek	45 sek	45 sek	60 sek
3	Vänster ben 20 sek	30 sek	45 sek	45 sek	60 sek
4	Växelvis 20 sek	30 sek	45 sek	45 sek	60 sek
5	Löp hopp 20 sek	30 sek	45 sek	45 sek	60 sek
	2,5 min	3,5 min	4,5 min	3,5 min	5 min

Köning hoppserien

Jobba 2 & 2	Arbete/Vila	
1 Heidenhopp, Vänster	30/30	http://www.youtube.com/watch?v=xzC3A6BUHL
2 Heidenhopp, Höger	30/30	
3 Saxhopp	30/30	http://www.youtube.com/watch?v=tseBWpAWK
4 Enbenshopp Vänster	30/30	
5 Enbenshopp Höger	30/30	
6 Upphopp, djupa	30/30	
7 Grodhopp, djupa	20 st	
8 Skridskohopp	20 st	

Ca: 4,5 min arbete, 3 min vila(totaltid 7,5 min/ varv)

Hoppstyrka 2

		Totalt antal hopp
1	Explosiva Upphopp 5x5	25
2	Elastiska häckhopp 5x5 häckar	25
3	Saxhopp med Joystick/ med.boll 5x5 + 10	35
4	Skridskohopp Över expander 3x8 (4+4)	24
5	Saxhopp med skivstång/ Vikt skiva 3x10	30
6	Sidohopp över plint Joystick/med.boll 3x10 +10	40

Jobba i två grupper : G1: startart med Övn.1-3, G2: 4-6 och sedan byter man uppgifter.

Hoppkvadraten 5 varv (30 sek vila mellan varje varv)

1	Enbenshopp, vänster	10	50
2	Enbenshopp, höger	10	50
3	Jämnfota hopp	10	50
4	Borzov hopp	10 (5+5)	50

http://www.youtube.com/watch?v=MtZBB9qKk_w

Alla samtidigt Totalt antal hopp 379

Hoppstyrka 3

1	Trapphopp, jämnfota stuts hopp	3x trappen
2	Trapphopp, jämnfota långa	3x trappen
3	Trapphopp, enbenhopp V Stutshopp	3x trappen
4	Trapphopp, enbenhopp H stutshopp	3x trappen

5	Häckhopp	5x5	medelhöga häckar
6	Plinthopp	5x5	
7	Sidohopp med joystick/med.boll	3x10 + 10	
8	upphopp med stång	3x8	

Jobba i två grupper : G1 startart med Övn.1-3, G2 4-6 och sedan byter man uppgifter.

1	femstegshopp jämnfota, LIF Hoppen	3x5
2	femstegshopp (HG test)	3x5
3	Borzov hopp	5x5 + 5
4	Skridskohopp	3x3
5	Squat- Upphopp	3x3

Bålstyrke program 1

Övning	Pulsering
1 Sit-up med pinnen	3x15
2 Liggande Rotation med viktskiva	3x10 +
3 Bål rullning	10
	3x5 + 5

4	Statisk Bålstabilitet	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
Vila mellan övningarna 15-30 sek						
1	Plankan	30	40	50	60	70
2	Plankan lyft höger arm	15	20	25	35	45
3	Plankan lyft vänster arm	15	20	25	35	45
4	Plankan lyft höger ben	15	20	25	35	45
5	Plankan lyft vänster ben	15	20	25	35	45
6	Plankan lyft höger arm + vänster ben	15	20	25	35	45
7	Plankan lyft vänster arm + höger ben	15	20	25	35	45
8	Plankan sidan Höger	15	20	25	35	45
9	Plankan sidan Höger, lyft arm + ben	15	20	25	35	45
10	Plankan sidan Vänster	15	20	25	35	45
11	Plankan sidan Vänster, lyft arm + ben	15	20	25	35	45
12	Plankan	30	40	50	60	70

	3,30	4,40	5,50	7,50	9,50
Total tid:	6 min	8,5 min	11.5 min	14 min	17 min

Bålstyrke program 2

Övningar

- 1 Liggande mage - Rotations sit up
- 2 Sittande rotations twist med vikt skiva
- 3 Sittande rodd
- 4 Hunden, H arm + V ben osv.

Pulsering

- 3x10 + 10
3x10 + 10
3x20
3x10 + 10

5	Statisk bålstabilitet		Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
		Vila	15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
1	Plankan - armhävs position raka armar		30 sek	40 sek	50 sek	60 sek	70 sek
2	Plankan- lyft H arm		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
3	Plankan- lyft V arm		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
4	Plankan - armhävs position raka armar, H fot på plint		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
5	Plankan - armhävs position raka armar, V fot på plint		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
6	Plankan, lyft H arm + V Ben		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
7	Plankan, lyft V arm + H Ben		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
8	Stå på rak arm H sida ner		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
9	Stå på rak arm H sida ner, lyft arm och ben		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
10	Stå på rak arm V sida ner		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
11	Stå på rak arm V sida ner, lyft arm och ben		15 sek	20 sek	25 sek	35 sek	45 sek
12	Plankan - armhävs position raka armar		30 sek	40 sek	50 sek	60 sek	70 sek
			3,30	4,40	5,50	7,50	9,50
	Total tid:		6 min	8,5 min	11.5 min	14 min	17 min

6 Bål uthållighet

Vila 15 sek/ övn.

liggande på rygg - ben lyft upp till 90 gr	45 sek
Liggande på rygg - lyft ben 1dm små pendlingar	45 sek
Fällkniven ett ben i taget	45 sek
Liggande på mage (hunden) H arm + V ben	45 sek
Liggande på mage håll armar + ben högt statiskt	45 sek

Överkropps styrka:

Program 1.

Armhäv 4 x 15 sek. vila 30 sek. = 3 min rak kroppshållning

Chins 4 x 15 sek. vila 30 sek = 3 min

Dips 4 x 15 sek. vila 30 sek = 3 min

Program 2.

Armhäv med klapp 2 x 10 sek. vila 20 sek 60 sek

Armhäv smal fattning 2 x 10 sek. vila 20 sek 60 sek

Armhäv bred fattning 2 x 10 sek. vila 20 sek 60 sek

Armhäv lyft händer 2 x 10 sek. vila 20 sek 60 sek

Armhäv axelbred fattning 1 x 30 sek.

30 sek

Chins stegen

antal reps 6 – 5 – 4 – 3 – 2 vila ungefär 4 - 5 ggr arbetstiden

Dips stegen

antal reps 8 - 7 – 6 – 5 - 4

PROGRAM 3.

Arm häv

3 x 30 sek. vila 60 sek

Chins

3 x 5 (med eller utan hjälp) vila 90 sek.

Dips

3 x 10 (med eller utan hjälp) vila 90 sek.