

Styrkeövningar som komplement till uppvärmningen.

Välj 2-3 övningar av dessa och kör i samband med uppvärmning inför konditionspass:

- Enbenshopp sida till sida, höger resp vänster ben. Hoppa över tex en pinne, 10 st fram och tillbaka /ben.
- Upphopp, 10 st.
- Skridskohopp, gå ner djupt, håll balans, fötterna rakt fram, 10 st fram och tillbaka /ben.
- Utfallssteg bakåt, vartannat ben, tryck upp/tillbaka, 10 st /ben.
- Sumoknäböj med 3 små. Gå ner i bred benböj, halvvägs upp vänder du ner igen, tre gånger, innan du går upp helt. Knä över fot! 12 st.
- Utfallssteg framåt, vartannat ben, tryck tillbaka. Tårna ska peka framåt! 10 st /ben.
- Enbensknäböj (Knä över fot!) 10 st /ben.
- Knäböj med upphopp. Knä över fot! 12 st.
- Höftlyft. (Lyft höft och skuldror, spänn säte och lår, gå inte ner helt mellan.) 15 st.
- Vadhopp, raka ben! 15 sek.