



<b>PROGRAM:</b>	Knäkontroll			
<b>BESKRIVNING:</b>	Utför programmen med 10-15 min innan träning. Vecka 1-4, utför 2 set av varje övning. Vecka 5 och framåt utför du 3 set av varje övning.			
	<b>Pass 1</b>			
Ordning	Övning	Länk	Set	Reps
	<b>Hopp/Balans</b>			
A	Balans 1-ben med armsträck ner och upp	<a href="https://youtu.be/q4fXr-tpB5l">https://youtu.be/q4fXr-tpB5l</a>	2	6-12
B	Squat jump	<a href="https://youtu.be/DuznKIHx5m8">https://youtu.be/DuznKIHx5m8</a>	2	6-12
	<b>Styrka</b>			
C	Utfall	<a href="https://youtu.be/M-TkpmDdjFI">https://youtu.be/M-TkpmDdjFI</a>	2	6-12
D	Sidliggande abduktion	<a href="https://youtu.be/ifF1BPzUwU4">https://youtu.be/ifF1BPzUwU4</a>	2	6-12
	<b>Pass 2</b>			
Ordning	Övning	Länk	Set	Reps
	<b>Hopp/Balans</b>			
A	Balans 1-ben med bensträck fram och bak	<a href="https://youtu.be/aVgTkGwcdxE">https://youtu.be/aVgTkGwcdxE</a>	2	6-12
B	Vertikala hopp med rotation 90 grader	<a href="https://youtu.be/QE8k1wjxu9s">https://youtu.be/QE8k1wjxu9s</a>	2	6-12
	<b>Styrka</b>			
C	Sidoutfall	<a href="https://youtu.be/LSshjK21fI0!">https://youtu.be/LSshjK21fI0!</a>	2	6-12

D	Sidliggande adduktion	<a href="https://youtu.be/bP9W4-vgSgA">https://youtu.be/bP9W4-vgSgA</a>	2	6-12
E	Sidoplanka	<a href="https://youtu.be/4RQWrUISHRw">https://youtu.be/4RQWrUISHRw</a>	2	6-12
F	Brygga med benlyft	<a href="https://youtu.be/oGZcBf8KIK8">https://youtu.be/oGZcBf8KIK8</a>	2	6-12



<b>PROGRAM:</b>	Knäkontroll			
<b>BESKRIVNING:</b>	Utför programmen med 10-15 min innan träning. Vecka 1-4, utför 2 set av varje övning. Vecka 5 och framåt utför du 3 set av varje övning.			
	<b>Pass 1</b>			
Ordning	Övning		Set	Reps
	<b>Hopp/Balans</b>			
A	Enbenshopp fram, frys i landningen	<a href="https://youtu.be/jwG2Omug4BI">https://youtu.be/jwG2Omug4BI</a>	2-3	6-12
B	Skridskohopp	<a href="https://youtu.be/Sl5hucUYxqg!">https://youtu.be/Sl5hucUYxqg!</a>	2-3	6-12
	<b>Styrka</b>			
C	Utfall (vanliga eller rotation med boll)	<a href="https://youtu.be/M-TkpmDdjFI">https://youtu.be/M-TkpmDdjFI</a>	2-3	6-12
D	Knäböj (vanliga/med armsträck & upp på tå)	<a href="https://youtu.be/IDYOjFFu20">https://youtu.be/IDYOjFFu20</a>	2-3	6-12
E	Plankan (på knä/fot/bollstuds)	<a href="https://youtu.be/y0HQjyT6uKE">https://youtu.be/y0HQjyT6uKE</a>	2-3	6-12
F	Lårcurl med boll	<a href="https://youtu.be/A5tR6S91J10">https://youtu.be/A5tR6S91J10</a>	2-3	6-12
	<b>Pass 2</b>			
Ordning	Övning		Set	Reps
	<b>Hopp/Balans</b>			
A	Enbenshopp sidoplan, frys i landningen	<a href="https://youtu.be/3LlyulyclRo">https://youtu.be/3LlyulyclRo</a>	2-3	6-12
B	Diagonalhopp	<a href="https://youtu.be/KwDf2YS68J0">https://youtu.be/KwDf2YS68J0</a>	2-3	6-12
	<b>Styrka</b>			
C	Utfall (45gr, sida och bak)	<a href="https://youtu.be/6c9yep56KG4">https://youtu.be/6c9yep56KG4</a>	2-3	6-12

D	Splitböj	<a href="https://youtu.be/CEGrNCdZgnQ">https://youtu.be/CEGrNCdZgnQ</a>	2-3	6-12
E	Sidoplanka/Sidoplanka med höftlyft	<a href="https://youtu.be/4RQWrUISHRw">https://youtu.be/4RQWrUISHRw</a>	2-3	6-12
F	Bäckenlyft med ett ben	<a href="https://youtu.be/jlELsztmrwc">https://youtu.be/jlELsztmrwc</a>	2-3	6-12