

Träningsprogram Egenfys U13

Träning avser egna fyspass 2-3 gånger i veckan. Går även att köras i samband med ispass - före eller efter ispass där vi inte kört gemensam fys.

Varför dessa övningar?

Att stärka bål, rygg och ben:

- Förebygger skador (oavsett idrott)
- Du blir starkare (oavsett idrott)
- stabilare/bättre balans (oavsett idrott)

Notera att alla övningar är utan vikter. (VIKTIGT).

Övningar:

1. Squat



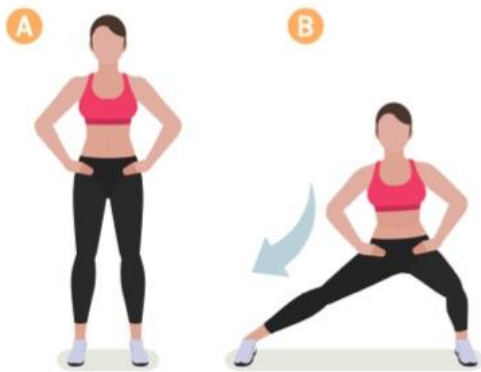
- Djup sittposition – Vinkel mindre än 90 grader

2. Utfall



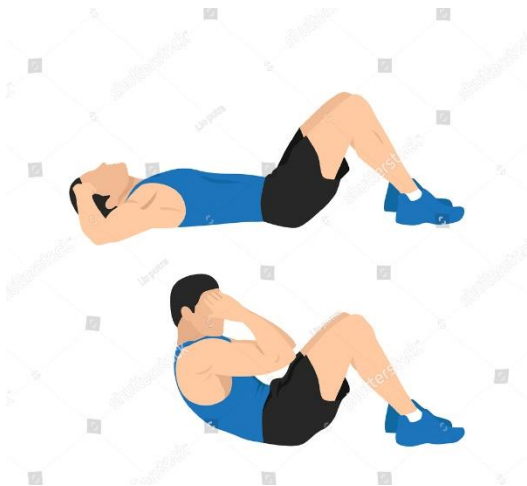
- Stå rak och fall ut med ena benet framåt.
- Skjut ifrån med främre (utfallande ben) för att komma upp till stående position
- Kör vartannat ben.

3. Sidutfall



- Samma övning som vanligt utfall, fast i sidled

4. Sit-ups



- Enkel situps. Tänk på att hålla benen i marken. Fokus på magens styrka, inte benens.

Hur många ska jag köra?

Nivå 1: 10-20 st av varje övning.

Nivå 2: Gör 3x 10-20st med vila mellan varje set.

5. Bålvridning



- Stå i Armhävningsposition
- Vrid kroppen och peka med hela handen upp i taket.

6. Rygglyft



- Ligg avslappnat
- Lyft ben och överkroppen så långt du kan.