

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Program 1: Spänst, grenspecifik teknik, bålstabilitet och rörlighet

Uppvärmning

Hopprep (spänst)

- 50st snabba springhopp
- 50st jämfotahopp framåt. Snabba och spänstiga.
- 50st jämfotahopp bakåt. Snabba och spänstiga.
- 30st enbenshopp/ben (stillastående eller framåt)
- 2x20st dubbelsvingar (stillastående eller framåt)
- 10st dubbelsvingar på ett ben (stillastående eller framåt)
- 5st trippelsvingar (stillastående eller framåt)



Komplex rörlighet, (MAQ- Muskel Action Quality) 4 varv



Grenspecifik teknik

- 8 stycken rotationer på "spinner". Roter som en bakåtpiruet och hoppa av snurrplattan och landa. Roter så många varv som möjligt.
- 3 stycken upphopp med aktiva armar, landa på två parallella fötter. Upprepa 4 gånger.
- Rotationshopp 0,5 varv. Varannan gång åt vänster och varannan gång åt höger. Landa på parallella fötter och upprepa 3 gånger/håll.
- Rotationshopp 1 varv. Varannan gång åt vänster och varannan gång åt höger. Landa på parallella fötter och upprepa 3 gånger/håll.
- Rotationshopp 1,5 varv med landning. Upprepa 4 gånger åt eget rotationshåll.
- Rotationshopp 2 varv med landning. Upprepa 4 gånger åt eget rotationshåll.
- Maxrotation med landning i tajt kors. Upprepa 3 gånger.
- Treahopp, 4 stycken.
- 1A, 4 stycken.
- 2A, 4 stycken.



Träning under eget ansvar sommaren 2024

Program 1: Spänst, grenspecifik teknik, bålstabilitet och rörlighet

Bålstabilitet



- Skålen 3x10st
- Benbroms: 3x10st, viktigt att pressa ryggen mot golvet för att undvika svank.
- Plankan: 2x1min, variera med att stå på två/ett ben.
- Plankan åt sidan: 2x1min/sida.

Rörlighet/ Stretching

- Framsida lår och höftböjaren, 30 sek/ben



- Baksida lår, 30sek



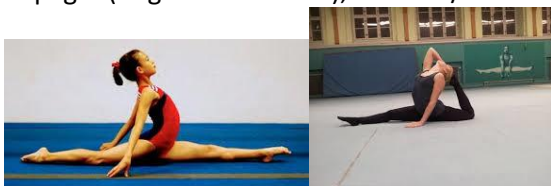
- Vadsstretch, 30 sek



- Rumpan, 30sek/sida



- Spagat (höger och vänster), 3x30sek/ben



- Split, 3x30sek

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Program 1: Spänst, grenspecifik teknik, bålstabilitet och rörlighet



- Brygga, lakritsbåten



- Flygskär, 3x10sek/ben (stå framför en spegel och kontrollera positionen)

