

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Program 3: Spänst och styrka

Uppvärmning

- Ca 10min jogging/hoppprep/cykling
- Benpendlingar, 10st fram-bak och 10st sida-sida
- Komplex rörlighet, (MAQ- Muskel Action Quality) 3-4 varv



Spänst- hoppen nedan kan utföras på plan yta eller i trappor/backe.

- Sick-sack enbenshopp, 10st/ben
- Vrighthopp med armarna i sidan, 10-12st
- Vrighthopp med aktiva armar, 10-12st
- Vrighthopp sida till sida med aktiva armar, 10-12st
- Indianhopp framåt, 2x10
- Indianhopp bakåt, 2x10
- Mångstegshopp, 2x10
- Häckhopp 2x10



- Enbenshopp ("cykelrörelse" i lyften), 2x10/ben
- Grodhopp 2x8



Styrka

Fällkniv: 3x10



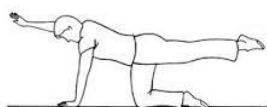
Träning under eget ansvar sommaren 2024

Program 3: Spänst och styrka

Sit-ups med pinne/käpp: 3x10



Stålkvinnan: 3x10/sida, viktigt med stängd höft (fribenet)



"Ryggcirklar": 2x10 varv/håll. Använd vattenflaska eller likande som vikt.



Enbensknäböj 2x6st/ben



Enbenshöftlyft 10st/ben



Stretching

- Framsida lår, 30 sek/ben
- Baksida lår, 30sek
- Vadsstretch, 30 sek/ben
- Höftböjaren, 30 sek/ben
- Rumpan, 30sek/sida
- Spagat (höger och vänster), 3x30sek/ben
- Split, 3x30sek
- Brygga