

# Träning under eget ansvar sommaren 2024

## Program 4: Grenspecifik teknik och hoppintervall

### Uppvärmning

#### Hopprep

- 200 st jämfotahopp framåt. Snabba och spänstiga.
- 50 st jämfota bak-fram (långa hopp)
- 50 st jämfota sida-sida (långa hopp)
- 50 st twist (rotera i höfterna)
- 50st enbenshopp/ben (stillastående eller framåt)
- 50 st can-can (stillastående eller framåt)
- 50 st bakåthopp
- 2x30 st dubbelsvingar (stillastående eller framåt)
- 15st dubbelsvingar bakåt (stillastående eller framåt)
- 10st dubbelsvingar på ett ben (stillastående eller framåt)
- 5st trippelsvingar (stillastående eller framåt)

#### Fotledsstyrka

- **"Balansövning med vattenflaska"**: stå på ett ben och håll i en vattenflaska med raka armar framför dig i ögonhöjd. Lyft fribenet så att framsida lår är parallellt mot marken. Roter med överkroppen så långt du kan åt höger och sedan direkt åt vänster. Upprepa två gånger med totalt 10 rotationer/ben. Om du behärska övningen bra kan du blunda samtidigt. Utveckla övningen genom att stå på en balansplatta.
- **"Draken"**: Draken är en mycket effektiv och funktionell enbensövning som träna muskelaturen i baksida lår, säte och rygg och som kräver konstant koncentration från utövaren för att genomföra övningen korrekt. Övningen används i rehabiliteringsyfte, framför allt efter fotledsskador och knäledsoperationer. Utför 3\*8st/ben.



### Grenspecifik teknik på spinner

- 4st twizzle "framåt innerskär". Variera antal varv och position med armar.
- 4st twizzle "framåt ytterskär". Variera antal varv och position med armarna.



- 6st rotationer med landning. Roter som en bakåt ståpiruett. Roter så många varv som möjligt i tajt position.
- Rotation, hopp av från spinnen och landa, 1A eller 2A. Upprepa 4gångar.
- Rotation, hoppa av spinnern med 2Lo. Upprepa 4gångar.

# Träning under eget ansvar sommaren 2024

## Program 4: Grenspecifik teknik och hoppintervall

- Rotation, hopp av spinnern och landa, euler- 2S eller 3S.
- Rotation, hopp av spinnen och landa, lägg på 2T eller 3T.

### Uthållighetsintervall

Välj ut exempelvis 3 övningar (3 set), mät ut en löpsträcka på 15-20m

**Set 1:** upphopp 8 st, 15-20m löpning, 8 st upphopp, 15-20m löpning, 8st upphopp, 15-20m löpning, 8st upphopp, 15-20m löpning. Längre VILA

**Set 2:** utfallsupphopp 8st (4/ben), 15-20m löpning, utfallsupphopp 8st (4/ben, 15-20m löpning, utfallsupphopp 8st (4/ben, 15-20m löpning), utfallsupphopp 8st (4/ben, 15-20m löpning). Längre VILA

**Set 3:** skridskohopp i sidled 8st (4/ben), 15-20m löpning, skridskohopp i sidled 8st (4/ben), 15-20m löpning, skridskohopp i sidled 8st (4/ben), 15-20m löpning, skridskohopp i sidled 8st (4/ben), 15-20m löpning. Längre VILA



### Stretching

- Framsida lår, 30 sek/ben
- Baksida lår, 30sek
- Vadstretch, 30 sek/ben
- Höftböjaren, 30 sek/ben
- Rumpan, 30sek/sida
- Spogat (höger och vänster), 3x30sek/ben
- Split, 3x30sek
- Brygga
- Flygskär, 3x10sek/ben (stå framför en spegel och kontrollera positionen)