

SOMMARTRÄNING

Inför skolstart 20/21



Bål-I

Varje övning körs 45s med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Plankan



Snedplanka (höger)



Snedplanka (vänster)



Bål-II

Varje övning körs 45s med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Situps (bild 1)



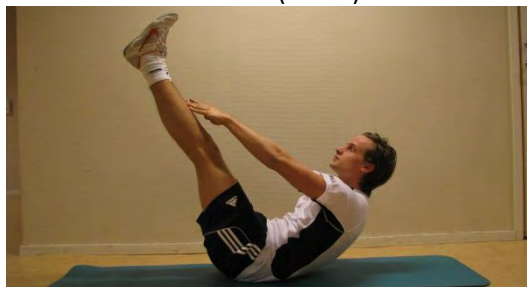
Situps (bild 2)



Fällkniv (bild 1)



Fällkniv (bild 2)



Situps med rotation (bild 1)



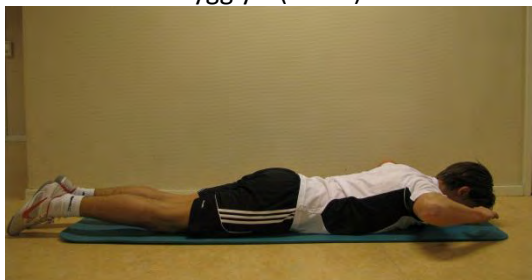
Situps med rotation (bild 2)



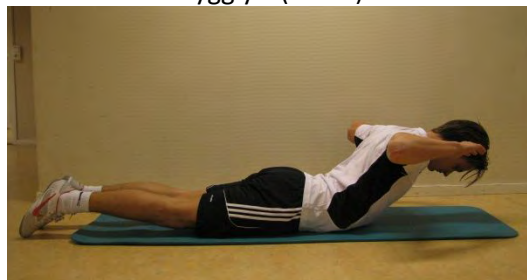
Rygg-I

Varje övning körs 45s med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Rygglyft (bild 1)



Rygglyft (bild 2)



Pilbåge (bild 1)



Pilbåge (bild 2)



Rygglyft med armdrag (bild 1)



Rygglyft med armdrag (bild 2)



Rygglyft med armdrag (bild 3)





Armar/Bröst

Varje övning körs 30s med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Smal push-up (bild 1)



Smal push-up (bild 2)



"Vanlig" push-up (bild 1)



"Vanlig" push-up (bild 2)



Bred push-up (bild 1)



Bred push-up (bild 2)



Ben-I

Varje övning körs 45s med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Upphopp (bild 1)

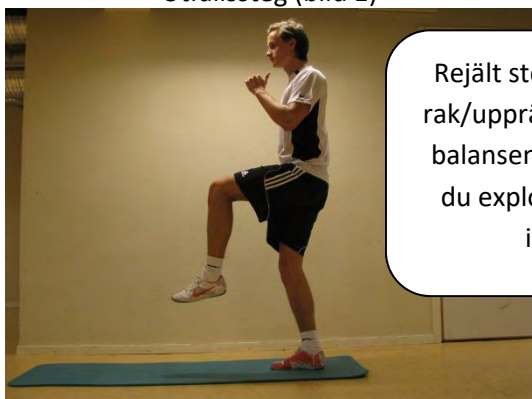


Glöm inte att gå ner ordentligt med rumpan inför varje hopp (nudda nästan marken) för att sedan explodera i ett rejält upphopp!

Upphopp (bild 2)



Utfallssteg (bild 1)



Rejält steg fram med rak/upprätt rygg. Hitta balansen i knät innan du explosivt trycker ifrån!

Utfallssteg (bild 2)



Tåhäv (bild 1)



Håll högt tempo!

Tåhäv (bild 2)



Ben-II

Antal repetitioner enl. bild med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

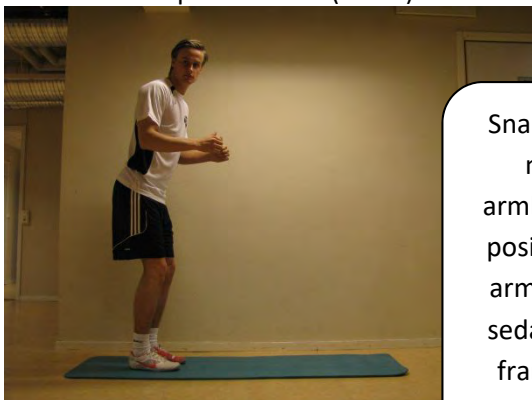
Knäböj Explosivt – 20st (bild 1)



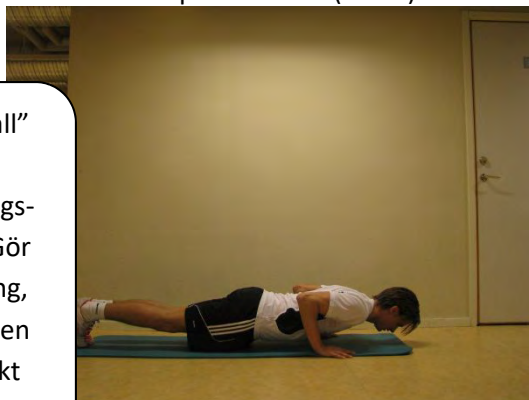
Knäböj Explosivt – 20st (bild 2)



"Burpees" – 10st (bild 1)



"Burpees" – 10st (bild 2)



Burpees" – 10st (bild 3)



"Burpees" – 10st (bild 4)



Snabbt "fall"
neråt i
armhåvnings-
position. Gör
armhävning,
sedan benen
fram direkt
inför ett
explosivt
upphopp!

Allt görs i
snabbt,
pulshöjande
tempo!

Skridskohopp 20 st (bild 1)



Skridskohopp 20 st (bild 2)



Rejåla kontrollerade
sidohopp med tydlig
balans i varje landning
och med
"stabiliserade" knän!



Knäkontroll

Antal repetitioner enl. bild med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Utfallssteg 10st (bild 1)



Knät rakt fram. Hitta balansen i varje steg.

Utfallssteg 10st (bild 2)

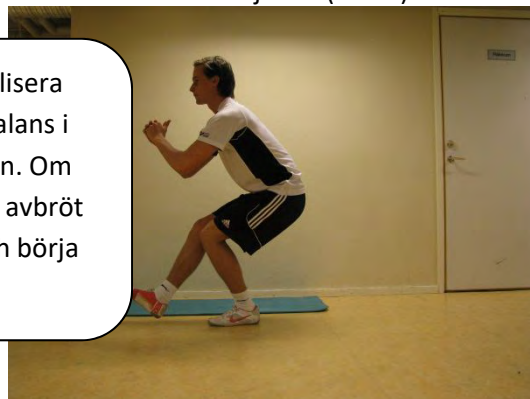


Enbensböj 10st (bild 1)



Spänn/stabilisera bålen. Bra balans i hela övningen. Om knät "sviktar" avbröt den böjen och börja om.

Enbensböj 10st (bild 2)



Bäckenlyft 10 st (bild 1)

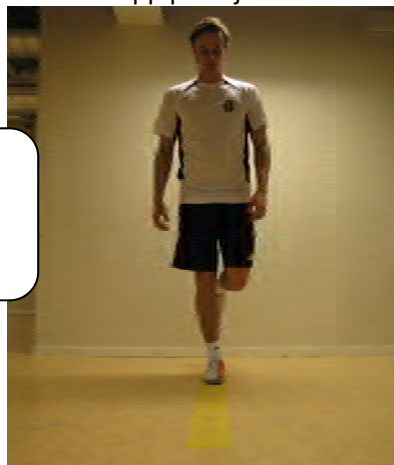


Bäckenlyft 10 st (bild 2)



Hopp på linje 10st

Hoppa ordentligt och landa på samma ben. Hitta balans med knät noggrant riktat framåt.





Knäkontroll

Antal repetitioner enl. bild med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

Benböj 10st (bild 1)

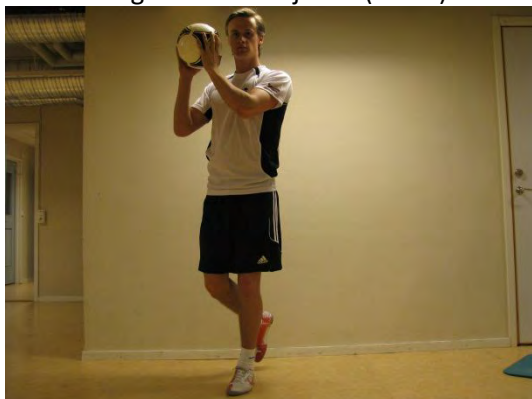


Benböj 10st (bild 2)

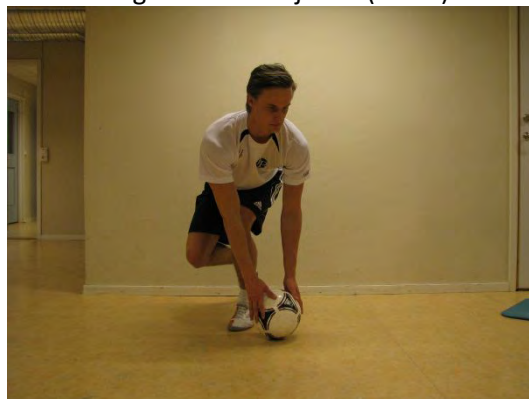


Tänk på att spänna bålen,
blicken framåt. Kontroll på att
knäna riktas tydligt framåt.

Diagonala benböj 10st (bild 1)



Diagonala benböj 10st (bild 2)

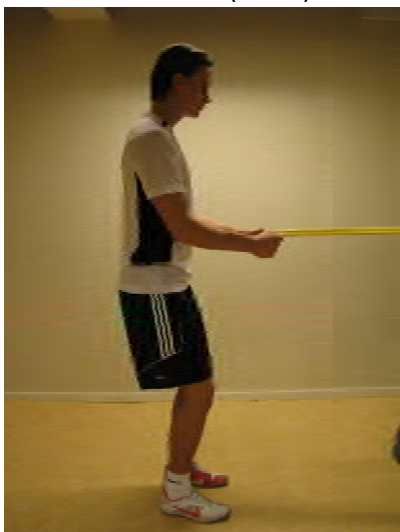




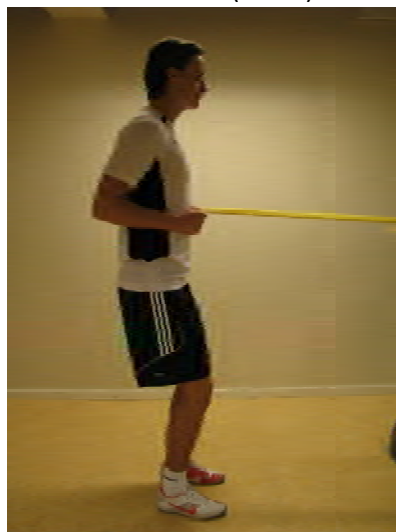
Gummibandsövningar

Antal repetitioner enl. bild med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

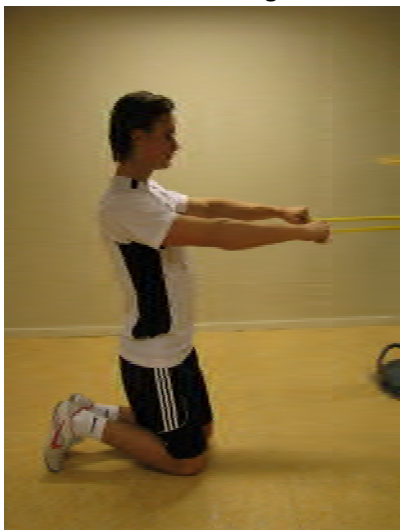
Rodd 20 st (bild 1)



Rodd 20 st (bild 2)



Knästående rodd med armbågar ut 20 st (bild 1)



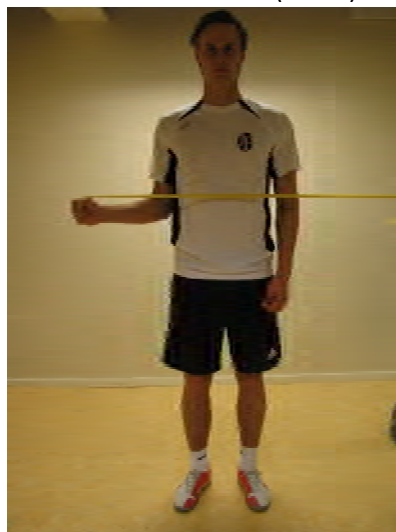
Knästående rodd med armbågar ut 20 st (bild 2)



Utåttrotation 20 st (bild 1)



Utåttrotation 20 st (bild 2)

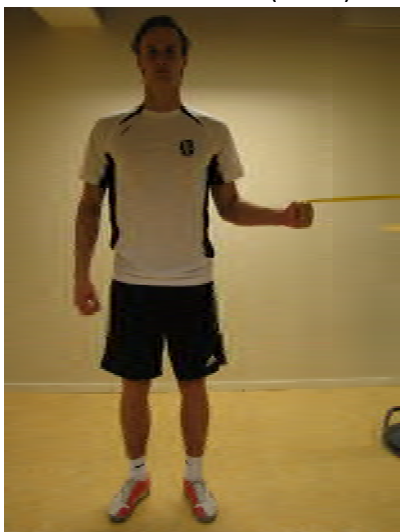




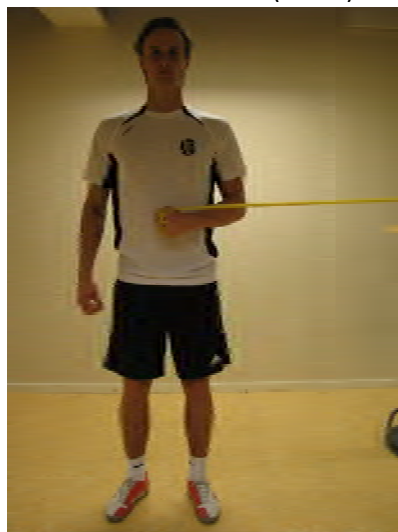
Gummibandsövningar

Antal repetitioner enl. bild med direkt byte mellan övningarna. Totalt kör ni tre varv.

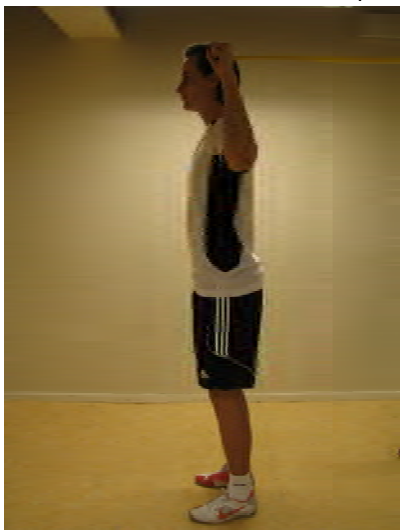
Inåttrotation 20 st (bild 1)



Inåttrotation 20 st (bild 2)



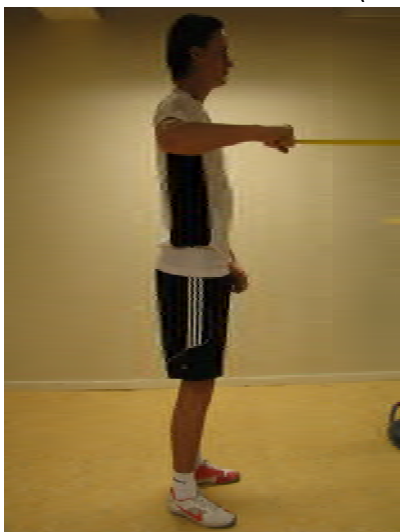
Inåttrotation med axel utåt 20 st (bild 1)



Inåttrotation med axel utåt 20 st (bild 2)



Utåttrotation med axel utåt 20 st (bild 1)



Utåttrotation med axel utåt 20 st (bild 2)





Kondition

Pass 1: Intervall

Uppvärmning 20min

löpning i lätt ansträngande tempo

Löpning mellan lyckstolpar 15min

maxhastighet 2 stolpar

lätt ansträngande tempo 1 stolpe osv.

Nedjogging

Minst 10 min

Pass 2: Intervall

Uppvärmning 20min

löpning i lätt ansträngande tempo

Intervall

löpning så snabbt som möjligt 1 km (tänk på att du ska orka 3ggr)

Aktiv vila ca 3 min (löpning i lugnt tempo)

Detta utföres 3 ggr

Nedjogging Minst 10

min

Pass 3: Distans

Löpning i samtalstempo i ca 40 min (7km-10km)

Nedjogging

Minst 10 min