Fysträning under perioden maj-aug 2021 Clemensnäs Dam/Damjun

Kör fyra pass i veckan och kom även ihåg den viktiga skotträningen/klubbtekniken.

Här följer förslag till upplägg!

Pass 1- Explosivitet/kondition

Uppvärmning

Jogg: 10 min

Intervaller

Block 1: 2 min x 6 med 1 min vila mellan varje- tänk att du ligger nära max i löpningen.

Vila: 4 min

Block 2: 4 min-3 min-2 min- 1 min- 1 min med 1 min vila mellan varje. Nära max.

Nerjogg och strech

Pass 2-Styrka

Uppvärmning:

Jogg 20 min

Styrka:

Utfallssteg i sida 2x10/sida

Sittande sidorotation med valfri vikt 3x107sida

Mätlarven framåt 2x10

Mätlarven bakåt 2x10

Armhävningar 3x10

Triceps 3x10

Planka 3x1 min

Strech 10 min

Pass 3- Explosivitet/kondition

Jogg 20 min

Backlöpning- 70 till 90 sek x 10 joggvila nerför.

Nerjogg-strech

Pass 4- Rörlighet

Jogg 20 min

Utfallsteg 3x10/ben

Häcksittande 2x10/sida

Rehab baksida lår 2x10/sida

Liggande sidorotation 2x10/sida

Framsida lår med pinne 2x10/sida

Tips! Googla namnen på övning som du inte förstår så kommer du att hitta fina Youtubeklipp på hur övningen går till!

Lycka till med din träning!

Ladda säsong 21/22😊

/Thomas😊