FYSUPPLÄGG FÖR HÖSTEN 2021 F-08

Fysiska kvaliteter vi vill hantera:

1: Uthållighet

2: Snabbhet/explosivitet/reaktivitet

3: Styrka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UTHÅLLIGHET | Sprintuthållighet  | Start-stopputhållighet2 alternativ |
| Sist på träningen12-15 min | 50-80 m rakt framVila 10-15 sekunder beroende på löplängdUpprepa 3 ggrSerievila 2 min med styrkeövning överkroppKörs 4 till 6 serier | 1: Lilla idioten:3 konor och tillbaka till startposition efter varjeKör 3 tjejer tillsammans så en kör och två vilar(kan köras med stopp vid kona alt runda konan)2: Konsprintar med joggvila3 Konor som idiotenSprint upp till varje kon sen lätt lätt jogg tillbaka. Efter tredje ruschen så går man tillbakaUpprepa 5 ggr sen längre vila |
| Tisdag-torsdag |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SNABBHET POWER | Löpskolning - hopp | konbanor |
| Tidigt i träningen efter en riktigt bra uppvärmning såsom löpskolning eller kvadraten eller teknikcirkeln eller annan teknik/passningasövning | LöpskolningHopp:Två ben rakt fram med stabil landningTvå ben rakt fram landa på ett ben- vartannat benHopp i sidled med kontrollerad landning – bara mot utsida5-hopp med maxladdning och kotrollerad landning5-hopp med dynamisk landning/stark, maxprestation(Tävla mot er själva)Enbenshopp i sidled över en linje- 20 hopp per ben i två varv | Caroline SegerKosvore AslaniSofia Jocobson |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STRYKA | ÖVNINGAR |  |
| När som i tränigenFlera övningar kan med fördel användas som aktiv viloövning | ArmhävningarYogabålPlankan/sågBenböjUtfallHöftlyft- ett eller två benRyggresningarGood morningBenböj-utfall-benböj-utfallEnbensböj -kontroll inte djupa |  |
|  |  |  |