Sommarträning - pass 1

- **LÖPNING** 1-2 km

- **PASSNINGAR** OBS! Det är endast din passning som räknas, inte totalen för er båda två.
- **Korta x 20.** Trampa på stället, sikta mot ansiktet på mottagaren. Hög arm!
- **Vanliga, rätt hand x 20.** En fot fram. Hög arm, axel fram och vrid/rotera överkropp och höft vid passningen. Sikta på bröstet hos mottagaren.
- **Vanliga, fel hand x 20.** Samma som ovan.
- **Långa x 10.** Jobba mer med kraft och rotation från kroppen för att bollen ska nå fram till mottagaren
- **Fånga passning när du är i rörelse x 10 <u>per sida</u>.** Stå sidan om den som ska passa dig. Spring framåt, vrid överkroppen. OBS! Fötterna framåt! Fånga. Stanna inte när du fångar utan fortsätt ytterligare några steg framåt när du har bollen i dina händer. Jogga tillbaka.
  Börja med kort avstånd och öka efterhand när det känns bra.

- **PULS**
  Leta upp ett trappsteg/låg mur. Jobba upp och ner. Båda fötterna i golvet/på marken vid start. Båda upp och sedan båda ner. Snabbt tempo och lätta fötter. Jobba 30 sek, vila 60 sek. Upprepa 3 ggr.

- **STYRKA** 20 rep av varje övning om inget annat anges vid övningen.

- **Armhävningar** Händerna placeras på golvet precis under axlarna. Rak kropp - spänn magen och svanka ej. Böj armbågarna så kroppen sänks mot underlaget. Pressa upp igen. Börja alltid med tårna i och gör så många som möjligt innan knäna får användas.
- **Dips, triceps (baksida överarm)** Sätt dig på en stol/mur/bänk. Sätt ner händerna sidan om rumpan, en på var sida, och vik ner fingrarna ner över kanten. Flytta ut rumpan utanför stolen/muren så endast fötterna är i golvet. Sänk ner rumpan tills du har 90 grader i armbågen. Använd armarna för att pressa dig upp igen.
- **Burpees** Höftbrett avstånd mellan fötterna, böj i knäna och sätt händerna i golvet/marken framför dig. Hoppa bakåt med fötterna så du hamnar i en armhävningsposition. Gör en armhävning, hoppa fram med fötterna till händerna så du står i en ”grod-position”. Gör ett explosivt hopp rakt uppåt med händerna ovanför huvudet.
- **Ryggresningar** Ligg på magen, händerna vid pannan/tinningarna. Spänn magen. Lyft överkroppen så högt som möjligt utan att fötterna lämnar underlaget. Räkna till 2 innan du sänker ner överkroppen igen.
- **Benlyft** Ligg på rygg, raka ben och armarna längs sidorna en liten bit ifrån kroppen. Lyft båda benen samtidigt, så raka ben som möjligt hela tiden. Sänk benen sakta på vägen ner. Vänd upp igen precis innan du nuddar golvet/marken.
- **Tåhävningar** Höftbrett isär. Högt upp på tå, håll kvar i högsta läget i 2 sek innan du går ner igen.

- **STRETCHING**

Gymnt bra jobbat!