

Sommarträning - pass 3



- **HOPPREPP 150 hopp** Så många som möjligt i följd.
- **PASSNINGAR** OBS! Det är endast din passning som räknas, inte totalen för er båda två.
 - **Vanliga, rätt hand x 30.** En fot fram. Hög arm, axel fram och vrid/rotera överkropp och höft vid passningen. Sikta på bröstet hos mottagaren.
 - **Vanliga, fel hand x 30.** Samma som ovan.
- **REAKTION.** Placera bollen ett par meter framför dig. På signal, ta bollen så fort som möjligt. Utförs övningen i sanden → Kasta dig den sista biten och landa korrekt, dvs överkroppen i först, ej knäna! Utgångsläge enligt följande:
 - **Stående, blick mot boll** - **Stående, rygg mot boll** - **Sittande, blick mot boll**
 - **Sittande, rygg mot boll** - **Ligg på rygg, fötter mot boll** - **Ligg på rygg, huvud mot boll**
- **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.
 - **Utfallssteg** Stå med fötterna axelbrett isär. Rak rygg, spänn magen. Ta ett stort kliv fram med ena benet, det bakre benet stannar kvar där bak och ska näsan nudda marken. Knäet på främre benet ska vara rakt över tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet och sätt ner foten igen i ursprungsposition. Byt ben. OBS! 10 st per ben.
 - **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.
 - **Axelboxning rakt upp** Knutna händer placeras precis utanför kroppen i axelhöjd. Öppna upp bröstet och knip ihop lite lätt med skuldrorna. Blicken rakt fram. Utför kraftfulla slag rakt upp mot taket, en arm i taget och jobba växelvis med höger och vänster arm.
OBS! Jobba i 20 sek i så snabbt tempo som möjligt, vila 40 sek. Upprepa 3 ggr.
 - **Jämfotahopp** Höga hopp, rakt upp. Börja lågt och öka höjden när den höjden går bra. Jobba med armarna och böj i knäna vid upphoppet. Börja på låg höjd och öka när det går bra. Tex. Från golv och upp på för ett trappsteg. Öka till två trappsteg... öka till att hoppa upp på en mur eller en stol. Be någon hålla i stolen om du ska hoppa upp på den. Tveka inte utan fokusera och våga. Du kommer bli överraskad!
 - **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.
 - **Russian twist** Placera dig så att överkroppen bildar ett V med dina ben, fötter i golvet. Spänn magen. Boll mellan händerna. Vrid överkroppen åt höger, sänk bollen så den nuddar golvet, lyft upp bollen igen och vrid till vänster, boll i golvet. OBS! 20 ggr per sida.
 - **Balans** Stå på ett ben. Fäll överkroppen framåt och benet som är i luften sträcks rakt bakåt. Armarna sträcks ut åt sidorna så att din kropp, ben och armar bildar ett T. Räkna till 3, återgå till utgångsläget och byt ben. OBS! 10 ggr per ben
- **STRETCHING**

