

Styrka P08 Jan-21	Namn:						
Vecka							
Dag							
Uppvärmning- ex.spring, hopprep	5 min						
Armhävningar	15 x 2 st						
Benböj	2 x 20 st						
Utfallsgång, långsamt (knäkontroll)	20 steg						
Båten med häldipp	2 x 20 st						
Dips	2 x 15 st						
Gunga i flygplan	2 x 20 st						
Gunga i båt	2 x 20 st						
Båt-cykel	30 st						
Upphopp	2 x 15 st						
Plankan	1 min						
Tåhävningar på ett ben i taget	20 st						
Burpees	20 st						
Skridskohopp långsamt (knäkontroll)	20 st						
Stretch	5 min						
Löpning, totalt 12 km under hela perioden							
Vuxens signatur							

Styrketräningen är givetvis valfri men vi ser en stor vinning i att genomföra den, dels för att minska skaderisken och dels för att öka vår fysiska förmåga på fotbollsplanen. Det blir i snitt ca tre gånger i veckan för att lösa hela träningspasset. Insamling av ifyllt papper kommer att ske direkt efter fotbollsträningsuppehållet. Vid frågor ring Stefan, 0734-379017

Tips på länkar för att visa övningarna:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/ovningar/>

https://www.youtube.com/watch?v=8pNw_5LroUo

Båten med håldipp

<https://www.youtube.com/watch?v=19l4jtgxLx4>