MEDICINBOLL 2 kg, 10 av varje 2 varv

(alternativt handboll)

Bakåtkast över huvudet

Framåtkast, nerifrån

Fotbollsinkast

Knästående sidokast framåt

Liggande inkast

Kasta ner i marken

Rygglyftskast

Sidokast statiskt magläge/sittande bålrotationer

Uppåtkast

1 kg boll – enhandskast, hög arm!

FOTSTYRKA

Stora cirklar 20 st

Sträck och flexa 20 st

Spreta och knöla ihop 20 st

Vrid ut och in 20 st

Samla ihop en väst/handduk 20 st

Tåhävningar 3x10

Stå på ett ben och blunda 3xmax

Hunden 2x1 min

BOLLÖVNINGAR

Jonglera

Studsa upp i handen 20/hand

Släpp och fånga 20/hand

Rulla upp på handen och fånga, fram 20/hand

Rulla upp på handen och fånga, sida 20/hand

Kasta upp bakom ryggen och fånga 20/hand

Kast mellan armbåge och hand 10/hand

Kast och fånga bakom ryggen, släpp mellan benen 10 st

Släpp och fånga mellan benen, diagonalt 20 st

Släpp och fånga mellan benen, bak-fram 20 st

Stå på fingertopparna 10 ggr

GUMMIBAND 2 varv

Axelrotation utåt-inåt, 10+10/arm

Axelrotation fram-bak, 10+10/arm

Axellyft åt sidan 10/arm

Bicepscurl 10

Latsdrag 10

Sittande rodd 10

STRETCHA 1 min/övning

Hunden

Framsida lår/höftböjare

V-stretch

Sitt m raka ben, nå tårna

Häng ut åt sidan

Bröstmuskel mot vägg

Baksida lår m pinne

Pinne fram-bak (axlar)

Omvänd brygga

Rumpa