ALLMÄNFYS 2-3 varv

Dromedaren 1 min

Hunden 1 min

Stå på händer 2x30 sek

Sidhopp 10 per sida

Hunden med benrörelser 2 per ben

Upp och ner på armbågarna 10 st

Sidlyft 10 per sida

Armhävningar 10 st

Knäböj med käpp över huvudet 10 st

Bäckenlyft 10 st

Upp och ner på fingertopparna 10 st

Stå/gå i brygga 3 ggr

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

Med handboll:

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

Kast och fånga bakom ryggen, kasta tillbaka samma väg 10 st

Släpp och fånga mellan benen, diagonalt 20 st

Släpp och fånga mellan benen, bak-fram 20 st

Kasta bakom ryggen över motsatt axel-fånga med motsatt hand 20/hand

BOLLÖVNINGAR

Med mindre bollar ex tennisboll:

Kast i vägg och fånga med en hand 100/hand

Kast i vägg, fånga m andra handen 100/hand

Jonglera

”Pingis” 100/hand (går bra med pingisrack, strandtennisrack, tennisrack eller med en bok)

Två bollar, en i varje hand, kasta upp-korsa händer-fånga-kasta upp-sära på händerna-fånga 50 st

KONDITION

Efter 5 min lätt joggning som uppvärmning, välj mellan:

Springa 15 min med fartlek

Hopprep 3x3 min

Gör en hinderbana och spring i 10-15 min

STRETCHA 1 min/övning

Hunden

Dromedaren

Vaderna

Framsida lår/höftböjare

V-stretch

Sitt m raka ben, nå tårna

Häng ut åt sidan

Bröstmuskel mot vägg

Baksida lår m pinne

Omvänd brygga

Rumpa