FYSUPPLÄGG FÖR HÖSTEN 2021 F-08

Fysiska kvaliteter vi vill hantera:

1: Uthållighet

2: Snabbhet/explosivitet/reaktivitet

3: Styrka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UTHÅLLIGHET | Sprintuthållighet | Start-stopputhållighet  2 alternativ |
| Sist på träningen  12-15 min | 50-80 m rakt fram  Vila 10-15 sekunder beroende på löplängd  Upprepa 3 ggr  Serievila 2 min med styrkeövning överkropp  Körs 4 till 6 serier | 1: Lilla idioten:  3 konor och tillbaka till startposition efter varje  Kör 3 tjejer tillsammans så en kör och två vilar  (kan köras med stopp vid kona alt runda konan)  2: Konsprintar med joggvila  3 Konor som idioten  Sprint upp till varje kon sen lätt lätt jogg tillbaka. Efter tredje ruschen så går man tillbaka  Upprepa 5 ggr sen längre vila |
| Tisdag-torsdag |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SNABBHET POWER | Löpskolning - hopp | konbanor |
| Tidigt i träningen efter en riktigt bra uppvärmning såsom löpskolning eller kvadraten eller teknikcirkeln eller annan teknik/passningasövning | Löpskolning  Hopp:  Två ben rakt fram med stabil landning  Två ben rakt fram landa på ett ben- vartannat ben  Hopp i sidled med kontrollerad landning – bara mot utsida  5-hopp med maxladdning och kotrollerad landning  5-hopp med dynamisk landning/stark, maxprestation  (Tävla mot er själva)  Enbenshopp i sidled över en linje- 20 hopp per ben i två varv | Caroline Seger  Kosvore Aslani  Sofia Jocobson |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STRYKA | ÖVNINGAR |  |
| När som i tränigen  Flera övningar kan med fördel användas som aktiv viloövning | Armhävningar  Yogabål  Plankan/såg  Benböj  Utfall  Höftlyft- ett eller två ben  Ryggresningar  Good morning  Benböj-utfall-benböj-utfall  Enbensböj -kontroll inte djupa |  |
|  |  |  |