

Hemmafys:

Hemmafys är högst frivilligt men ett bra komplement, speciellt under de perioder då vi har träningsuppehåll. Nedanstående program går snabbt att genomföra hemma och utgör en bra grund att bygga vidare på.

Uppvärmning:

Jumping Jacks	30 sek	X-hopp med armar och ben.
Höga knän	30 sek	Spring på stället och lyft knäna mot bröstkorgen.
Benspark	30 sek	Spring på stället och sparka hämlarna mot baken.
Stora cirklar	30 sek	Långsamma, kontrollerade cirklar med armarna för att värma upp axlar.

Snabba fötter:

Fast feets	20-30 sek, 4 set	Utgå ifrån hockeyposition. Lätt böjda ben, något framåtlutad med rak rygg. Spring med små, snabba/intensiva, steg på stället och arbeta med armarna.
Fast lateral feets	20-30 sek, 4 set	Som ovan men med förflyttningar i sidled.

Balans:

Ett ben, lätt böjt	1 min/ben, 3 set	Stå på ett ben medan du borstar tänderna. Ha benet lätt böjt. När det blir för enkelt, stå på tå med fortsatt lätt böjt ben. När det blir för lätt, blunda.
--------------------	------------------	---

Styrka:

Sidledshopp	10 hopp/ben, 3 set	Hoppa från ett ben till det andra. Explosivt hopp i sidled från ett ben, landa mjukt och djupt på det andra. Påminner om ett hockeykär.
Björngång	15-20 meter, 3 set	Rör dig mellan olika rum hemma på alla fyra. Händer och fötter, inte på knä.
Knäböj	10, 3 set	Stå med fötterna i axelbredd. Böj benen så långt du kan, utan att krumma/böja ryggen. Vilken på hämlarna och håll ut knäna, de skall peka mot tårna som är lätt utåtvridna. Viktigt att inte falla in med knäna!!
Plankan	15-20 sek, 2 set	Tårna och armbågarna i marken, som en planka. Håll ryggen rak eller lätt krummad. Öka tiden i takt med att det blir för enkelt.
Armhävningar	10, 3 set	Håll ryggen rak eller lätt krummad, hämlarna något bredare än axelbredd. Är det för tungt så börja på knä, är det för enkelt gör fler.

Bollövningar:

Dribbla	5 min	Dribbla med klubba och boll runt olika saker hemma.
---------	-------	---