

Sanda UC

"Atletism"

"Spets"

Grenspecifik

Expl. – Power - Spänst

Styrka Grund – Uth. - Max

Funkt. stab. – Mobilitet - Elastisk

Rörlighet - Funktion - Stabilitet

1: Rörlighet / Funktion

1-2X 5-10 "varv" / HV

"Sträck ner"

"Sträck upp bakåt"

"God morgon"

Djup knäböj (armsträck upp)

Nivå 1-2-3: "Pinne" - sida hv - 3D funktion

Kompletterande stretch

1-2X 5-10 rep HV

Liggande på rygg "T- sträck" ben hv 1-2

Liggande på mage rot- "skruven" hv

1-2X Töj 5-6 rep + "håll kvar" 20-30s HV

Sittande 1-2-3: Raka ben fram - v- pos töj h-v-fram - + rot "sträck över axel"

Knä- fotstående

2: Stabilitet / Rörlighet

1-2X 3-5 "varv" HV

"Draken"

Nivå 1-2-3: Pinne - armar fram - med "helikoptern" + sitt

3: Styrka / Funktionell Stabilitet - Mobilitet

1-2X 12-20 rep per övn. / HV

"Sumo- sitt" 1-2-3: Töj elastiskt – hopp – "ben- pendeln"

"Sida – Sida" 1-2-3: Grund med stöd – djup fri – sträck upp + böj in ök

"Utfallssteg" hv 1-2-3: Med stöd – fri (rotation) – knä upp + sträck upp armar

"Vinkel- sitt" hv 1-2-3: Grund med stöd – fri – djup sitt

4: Styrka Överkropp

1-2X 12-20 rep per övn. / HV

Armpress 1-2-3-4: På knä 4 pos. - på tå – på knä med "studs" – på tå med "studs" hela kroppen

Drag 1-2-3: Mot golv med böjda ben – mot bänk raka ben – en hands drag TRX hv

5: Styrka Bål

1-2X intervaller 1-2-3: 30s/15s vila – 45s/15s vila – 60s/15s vila

"Tilt- upp"

"Höftlyft"

"Reptilen"

"Rygglyft"

"Tå- upp"