





















Uppdatering Fys U16 – Inför sommarträning

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
Start	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
1.	Höft – Brygga 	6	3	Kroppsvikt	2.2.2		Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Stå i brygga, axelbrett mellan fötterna, pressa benen utåt så långt du kan, höften ska göra jobbet.
2.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
Pass 1 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Frivändning 	6	3	Skivstång	1.1.2	1-2	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet
2.	Squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
3.	Enhand Bröstpress på bosuboll 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Pull Up 	10	3	(Band vid assistans)	1.1.2	1-2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästan nuddar stången Spänn bålen & Kontrollerad nedgång.
5.	Axelflyes på bänk 	10	3	Hantel	1.1.2	1-2	Stabil hållning! Explosivt upp och stanna med raka armar, håll emot vägen tillbaka.
6.	Copenhagen plank 	30 sek Per sida	3				Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
7.	Bike (Max) 	20 sek max 40 sek vila	6				Max arbete i 20 sek – vila 40 upprepa 6 set
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!












Uppdatering Fys U16 – Inför sommarträning

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
Start	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
1.	Vindrutetorkaren (rörlighet) 	6 Per sida	3		1.1.2		Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Axlarna ska inte lämna golvet. Roterå bålen med kontroll.
2.	Rörlighet höft 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	3.1.3		Stå i djup utfallsposition, in med armbågen till insida knä på det ben som är främre. Samma hand ska sedan sträcka upp mot taket samtidigt som överkroppen rotera med och öppnar upp.
Pass 2 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Front squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollera övningen & tryck explosivt upp
2.	Bulgarian split squat (En hand & upphöjning) 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Gå så djupt du kan pausa i 2 sek, tryck sedan upp
3.	Bänkpress 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
4.	Z-press 	8	3	Hantlar	2.1.1	1-2	Raka ben och fin hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
5.	Axellyft – Kabel 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Dra vikten upp med rak arm, stanna i axelhöjd, håll emot vägen tillbaka
6.	Situps på bänk 	30 sek	3	Kroppsvikt	1.1.2		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
7.	Burpees 	10 st under varje minut	5 min				Gör 10 burpees under varje påbörjad minut, blir du klar innan minuten är färdig har du vila, när ny minut startar börjar du om med nästa 10
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!












Uppdatering Fys U16 – Inför sommarträning

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
Start	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
1.	Höft rotation 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
2.	Stående Planka med sträck 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
Pass 3 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	6	3	Trap bar	1.1.2	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	One leg squat 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	1.1.2	1-2	Gå bak i ett utfall – Bakre benet & fot får inte nudda marken
3.	Rodd 	8	3	Skivstång	1.1.2	1-2	Dra skivstången upp mot naveln, håll emot vägen ner. Stabil hållning!!
4.	Landmine – Axelpress 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	1-2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Tryck explosivt upp! Håll emot vägen tillbaka.
5.	Snatch 	6 Per sida	3	Kettlebell / Hantel		2-3	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet
6.	Sit up – Bollkast mot vägg 	6	3	Viktboll	1.1.2		Stabil hållning, sträck dig bak med boll, ta med dig kraften från bål och kasta bollen hårt in i väggen
7.	Nordic curls- + walk the box 	6 + 30 sek	3	Kroppsvikt	Håll emot	1-2	Håll emot hela vägen ner! Ta emot dig med armarna! Gå sedan i boxen i 90 grader med händer uppsträckta
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Uppdatering Fys U16 – Inför sommarträning

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Brygga – Rörlighet 	6	3		2.1.2		Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå i planka, rotera kroppen till sidan avsluta med sträck ut.
Pass 4 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall – Landmine 	6 Per sida	3	Skivstång – Landmine	2.1.1	1-2	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt.
2.	Step up (kabel) 	6 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Stabil hållning, stå på bänken och dra handtaget upp med hjälp av benen, avsluta med högt knä, gå långsamt ner.
3.	Landmine clean and press 	6 Per sida		Landmine	1.1.2	1-2	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Byt arm i vändningen och avsluta med press
4.	Bröstpress – Lutande 	8	3	Hantlar	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner! Explosivt upp. Kontroll i övningen!
5.	Rodd stående på ett ben 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
7.	Goblet squat min 0-1 min Wallsit min 1-2 min 	6 min		Hantel			Börja med gobletsquats i 1 min, direkt till wallsit i 90grader, fortsätt byta mellan övningar tills du nått totalt 6 min.
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!