

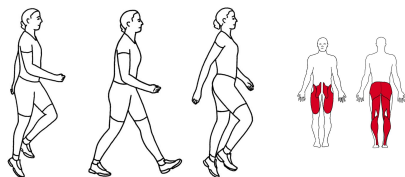
reFORM personlig träning & kostrådgivning

IFK Västerås P-06 Fys (ej gym)

Av: Fredrik Boson



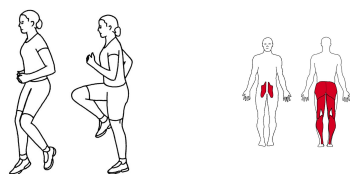
Detta ska helst göras 3 ggr / vecka under ledig tid



1. Lätta hoppsa (uppvärmning)

Hoppa avslappnade och lätta hoppsa (indianhopp). Sätt i foten någonstans mellan häl och hela foten. Gör lätta hoppsa (indian hopp) Gör detta 3 varv

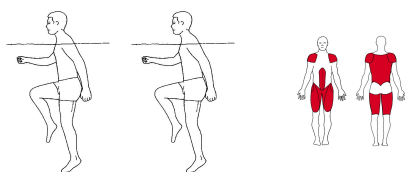
Varaktighet: 20 sek, Hastighet: km/h



2. Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen. Samma osm hoppsa gör detta 3 gånger

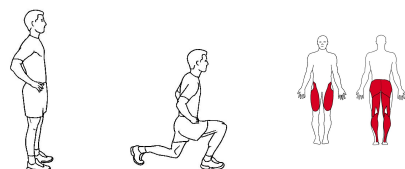
Varaktighet: 20 sek, Hastighet: km/h



3. Jogga på stället (30 sek) x3

Jogga på stället med höga knä och snabbt. Detta gör med klocka ställd på 30 sek , sen vila ca 30 sek och upprepa 3 gånger

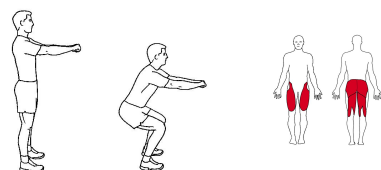
Varaktighet: 30 sek, Hastighet: km/h



4. Gående utfall 30 sek

Gående utfallssteg framåt 30 sek, vila 30 sek upprepa 3 gånger

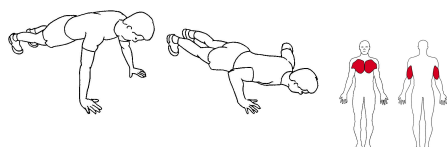
Set: 3 , Repts:



5. Knäböj 20-30 reps

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna. 20-30 reps, vila 1 min upprepa 3 gånger

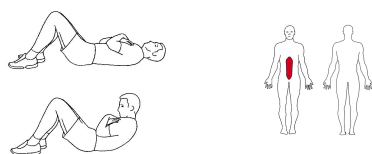
Set: 3 , Repts: 20-30



6. Armhävningar 10-20 reps

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen. 10-20 reps upprepa 3 gånger

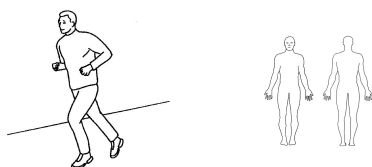
Set: 3 , Repts: 10-20



7. Situps 20-30 reps

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.

Set: 3 , Repts: 20-30



8. Sprint löpning 30-50 meter (upprepa 10 min)

Sprint intervaller. (detta är till för att ni ska orka fram och tillbaka på matcher) Konditionsträning med andra ord.

Mät upp en sträcka 30 -50 meter.

Gärna med fotbollsskor på!

Kör intervall lopp, detta betyder, GE ALLT DU KAN 30-40 meter. gå sen sakta tillbaka. Vila 20 sek, sen SPRINT ALLT DU KAN.

Tänk på att luta kroppen framtåt i din riktning du ska springa och pendla med armarna längs sidan av kroppen för att få full fart.

TRYCK ifrån rejält med dubbarna och nyttja dem så du får fart framåt, och snabba steg första 3-5 meter sen upp med kroppen och få upp knä så löpstegen blir långa så du får full fart

Varaktighet: 10 min 0 sek

