**Träningsövningar JIK P11 sommar 2025**

*CIRKELTRÄNING*

**Utfallshopp** 10 på varje ben

<https://www.youtube.com/watch?v=gBbISQ2SrRc>

**Fällkniv** 10 st

<https://www.youtube.com/watch?v=1MlXITIJV9g>

**Upphopp** 10 st

<https://www.youtube.com/watch?v=lwewPV89uBA>

**Superman** 10 st

<https://www.youtube.com/watch?v=yw9MgfeL8m8>

**Situps** 15 st

<https://www.youtube.com/watch?v=hxKw4WhS2rA>

**Armhävning** (fötter eller knä)15 st

<https://www.youtube.com/watch?v=-iY8upqQU3E>

**Benböj** 15 st

<https://www.youtube.com/watch?v=gQHYrVxc3As>

**Axel tap** 10 på varje axel

<https://www.youtube.com/watch?v=ldV6OOPtIJs>

Vila 15 sekunder mellan varje övning.

Vila 2 minuter mellan varven.

**4 varv.**

*SNABBHET*

Värm upp med 1-2 km lugn löpning

• Ställ två koner med **20 meters avstånd**

• Starta vid ena konen, spring till andra konen så snabbt du kan, snabbt stopp och vänd tillbaka till startkonen, gör det **2 varv** (fram och tillbaka är ett varv)

• Vila 1 minut, upprepa **5 gånger**

Vila 2 minuter, sedan

• Ställ två koner med **10 meters avstånd**

• Starta vid ena konen, spring till andra konen så snabbt du kan, snabbt stopp och vänd tillbaka till startkonen, gör det **3 varv** (fram och tillbaka är ett varv)

• Vila 1 minut, upprepa **5 gånger**

