

Träningsprogram P09/10

Träning 1

Tid: ca. 45 min

Valfri uppvärmning till exempel jogging eller hopprep

1. Knäböj med käppen på raka armar (Overhead squat)
2. Situps med käpp
3. Draken
4. Liggande rotation med viktskiva
5. Utfallssteg
6. Armböj med sidopendling

Dynamisk rörlighet 1

Statisk rörlighet 1

Träning 2

Tid: 25-40 min

Valfri uppvärmning till exempel jogging eller hopprep.

Löpning 15-30 minuter

Dynamisk rörlighet 2

Statisk rörlighet 2

Träning 3

Tid: ca.45 min

Valfri uppvärmning till exempel jogging eller hopprep

1. Knäböj med käppen på raka armar (Overhead squat)
2. Situps med käpp
3. Draken
7. Rygglyft med käpp
8. Enbenspress
9. Plankan

Dynamisk rörlighet 1

Statisk rörlighet 1

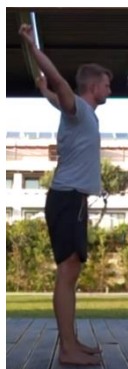
1. Knäböj med käppen på raka armar (Overhead squat)

Håll lite bredare än axelbrett. Ev något bredare om det stramar kraftigt i axlarna/ryggen. Armarna skall vara raka och väl tillbakaförda.

Gå ner i huksittande men inte djupare än att överkroppen kan hållas lodrät med mycket lätt svank i ländryggen.

Blicken rakt fram. Andas in på nervägen och blås ut på uppvägen. **10-15 reps 3 set.**

Använd träkäpp, kvastskaft, innebandyklubba eller liknande som redskap.



2. Situps med käpp

Starta liggandes på rygg med sträckta armar över huvudet och käppen axelbrett mellan händerna.

Res dig upp i en situps samtidigt som du trär käppen över ben och fötter för att avsluta liggandes på rygg med käppen vid rumpan.

Trä sedan käppen i motsatt riktning tillbaka till utgångsläget. Vinkla upp tårna mot underbenen när käppen skall föras runt fötterna. **10-15 reps 3set.**

Använd träkäpp, kvastskaft, innebandyklubba eller liknande som redskap. Är det svårt att få käppen överfötterna kan man använda tex ett hopprep i stället för käpp.

Sit-up med käpp
15 reps x 3 set



3. Draken

Fall över med kroppen sakta, sträck ut det bakre benet och försök hålla kroppen så vågrät (rak) som möjligt. Armarna pekar lodrätt (ner) mot marken.

Res sakta upp kroppen med balans på ett ben så att du får en sträckt kropp och armarna pekar rakt upp.

Avsluta med att gå upp på tå med bibehållen balans. **10-16 reps (5-8 per ben) 3 set.**

Använd handbollen som redskap.

Draken

16 reps (8 per ben) x 3 set



4. Liggande rotation med viktskiva

Lägg dig på mage på golvet och lyft både ben och armar och håll dem där. Ta handbollen i ena handen och rotera armen bak mot rumpan med handflatan neråt. När du närmar dig rumpan vänder du på handen så att handflatan pekar uppåt.

Därefter lämnar du över handbollen till den andra handen och rotera upp armarna framför huvudet. Byt sedan håll.

Tänk på att inte gunga med kroppen eller att vrida kroppen åt sidan för att kompensera, utan försök bara arbeta med armarna. **14-20 reps (7-10 åt varje håll) 3 set.**

Använd handbollen som redskap.

Liggande rotationer med viktskiva

20 reps (10 åt varje håll) x 3 set



5. Utfallssteg

Ta ett stort steg framåt genom att göra ett knälyft och falla framåt, bromsa och pressa dig upp till nästa steg.

Tänk på att ha en stabil atletisk hållning och att spänna bålen (inre magmusklerna) **10-16 reps (5-8 per ben) 3 set**

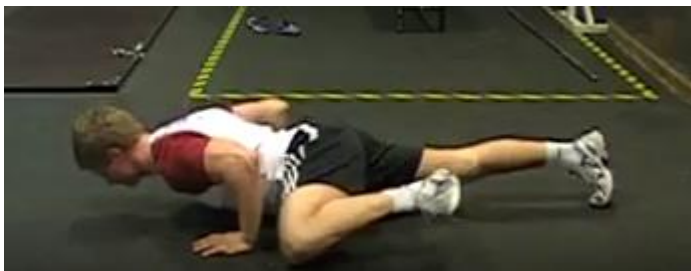
Använd handbollen som redskap.

Utfallsgång med viktskiva
16 reps (8 per ben) x 3 set



6. Armböj med sidopendling

Ställ dig i armböjningsställning, på händer och fötter där kroppen bildar en rak linje från axlar till fötter. Gör nu en armböj samtidigt som du drar upp knät mot handen. Byt sedan ben vid nästa armböjning. **10-16 reps (5-8 per sida) 3 set**



7. Rygglyft med käpp

Ligg på mage med sträckt kropp och raka armar. Lyft benen från marken samtidigt som du drar in käppen mot bröstet och reser upp överkroppen. Gå sakta tillbaka till utgångsläget. **10-15 reps 3 set.**

Använd träkäpp, kvastskäft, innebandyklubba eller liknande som redskap



8. Enbenspress

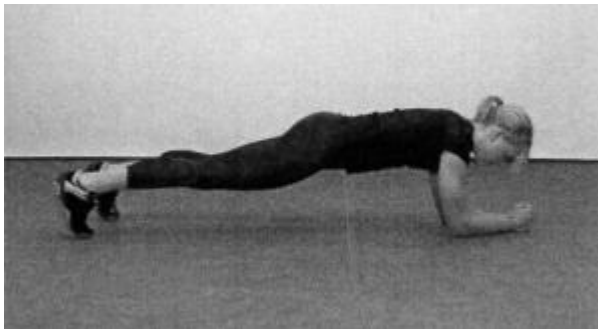
Stå på ett ben och gå sakta ner och sätt dig i hukposition. Gå ner så djup du kan utan att få ont eller tappa balansen. Pressa dig sedan upp från denna position samtidigt som det andra benet är sträckt framför dig. Är det svårt att hålla balansen kan du ta hjälp av ett stöd tex. stol eller bordskant. **8-12 reps (4-6 per ben) 3 set.**



9. Plankan

Ligg på underarmarna och på tårna. Se till att kroppen är rak som en planka.

Tänk på att inte svanka, utan att spänna de inre magmusklerna. Tänk på att inte heller sjunka ner i den övre delen av ryggen, utan pressa upp med hjälp av skulderbladsmuskulaturen och de breda ryggmusklerna. **45 sek. 3set**



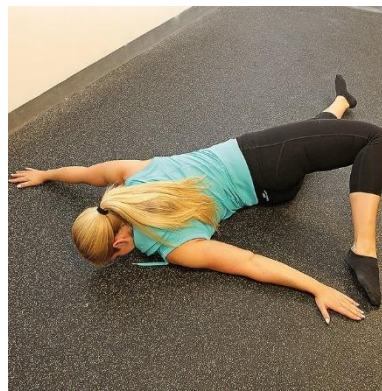
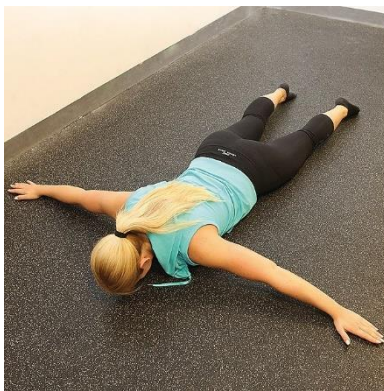
Rörlighet

Dynamisk rörlighet 1



Stå i en armhävningssposition, sätt höger fot jämte höger hand. För höften mot marken. Sträck höger hand upp mot taket och andas ut. Tänk på att inte låta höger knä röra sig i sidled. **20 reps (10 på varje sida) 2 set**

Dynamisk rörlighet 2



Ligg på mage med armarna rakt ut, lyft ena foten och för den i riktning åt motsatt hand så att det sträcker på framsidan av höften. Känn att ryggraden skruvar på sig. Rulla försiktigt upp på axeln så att det sträcker på framsidan. Utför övningen med kontroll. Gör det ont har du gjort rörelsen för stor, räkna inte med att kunna lägga foten vid handen i början. **20 reps (10 på varje sida) 2 set**

Statisk rörlighet 1



60 sek 2 set

Statisk rörlighet 2



60 sek 2 set

”Det är ofta detaljerna som avgör matcher, därför ska man vara noggrann med detaljerna”