

MAQ

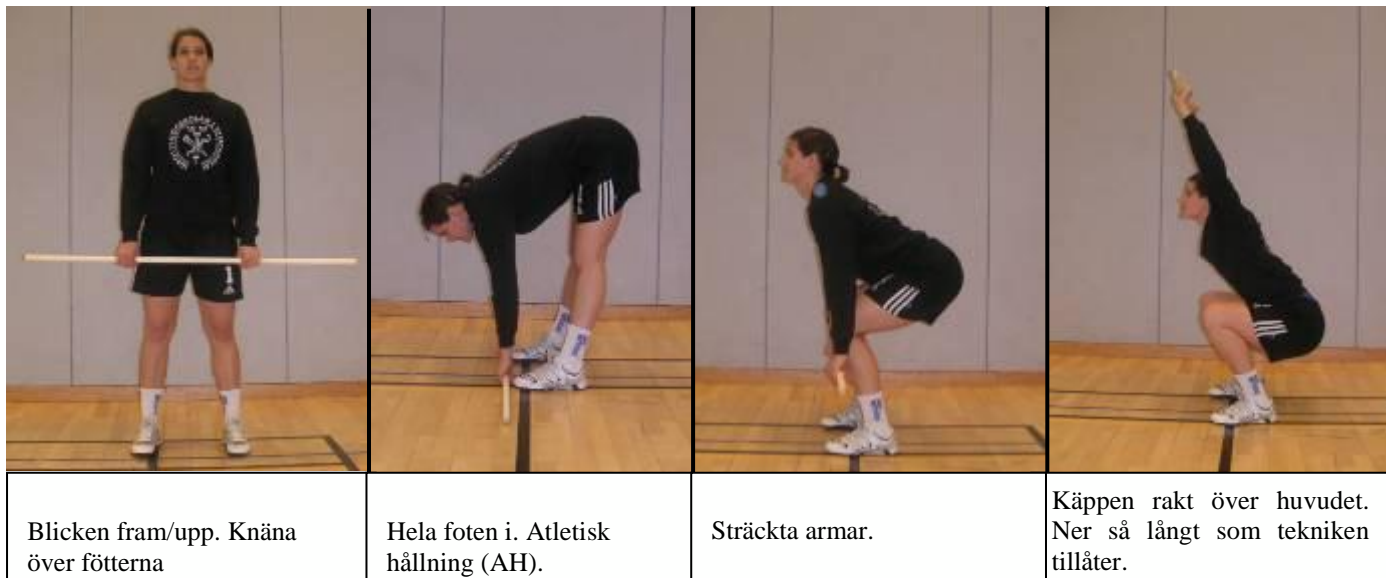
Muscle Action Quality

Mossens BK

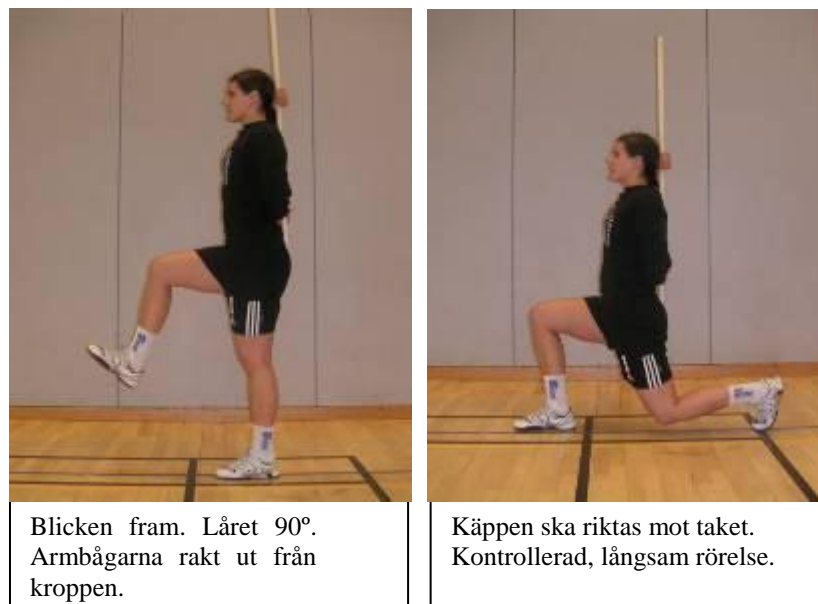


Träningsprogram A

Olympisk (2 x 10 ggr.)



Utfallsteg (2 x 15 ggr.)



Bålrullning (2 x 5 ggr.)



Håll upp armar och ben.	Rulla sakta ett helt varv med hjälp av bålmuskulaturen.	Blicken fram. Armarna rakt ut från kroppen.
-------------------------	---	---

Hamstring (2 x 10 ggr.)



Pressa käppen mot det böjda benet. Sträck andra benet rakt upp.



Avsluta med att vinkla tårna nedåt.

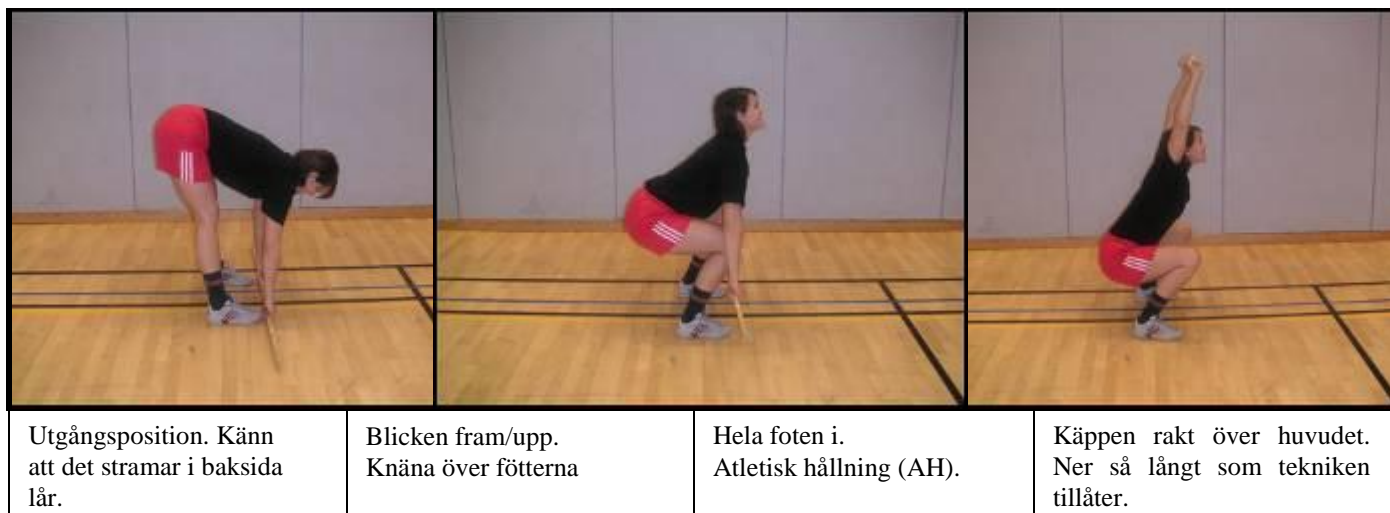
Core Basic (4 x 30 sek.)



Rak kropp. Huvudet rakt framåt. Ej svank.

Träningsprogram B



Olympisk (2 x 10 ggr.)



Draken (4 x 4 ggr.)






Core X (2 x 30 sek/ben)

	
<p>Blicken nedåt. Låt halsen och huvudet bli en förlängning av ryggen.</p>	<p>A) Lyft vänster arm och höger ben. B) Lyft höger arm och vänster ben.</p>

Diagonalen (2 x 15 ggr.)

	
<p>Stå bredbent med böjda knän. Atletisk hållning.</p>	<p>”Kasta” kontrollerat vikten diagonalt uppåt. Lyft på hälen.</p>



Sit-up med käpp (2 x 15)

		
<p>Böjda ben. Håll käppen med sträckta armar.</p>	<p>Överkroppen och underkroppen ska mötas samtidigt. Trä käppen utanför fötterna.</p>	<p>Sträck ut benen, håll dem i luften. Käppen ska föras under kroppen och sedan tillbaka.</p>

[Skriv text]

Träningsprogram C

Raka Armar och Utfall (2 x 15 ggr.)

		
Utgångsposition. Vikten mellan benen. Titta rakt fram.	Upp på tå. Håll vikten rakt ovanför huvudet. Ner sedan på hälen.	Lyft på knäet och gör ett utfallssteg med raka armar. Ta ut steget.

Draken (4 x 4 ggr.)

Se träningsprogram B



Knäböj med press bakom huvudet (2x 10 ggr.)

		
Utgångsposition. Stången bakom nacken. Atletisk hållning.	Gör en knäböj med en bra hållning. Tänk på att inte lyfta hälen. Gå ner så långt som tekniken tillåter.	träck ut armarna rakt uppåt samtidigt som du fullföljer upp på å.

Hamstring (2 x 10 ggr.)

	
<p>Pressa käftan mot det böjda benet. Det böjda benet ska hållas 90 grader.</p>	<p>Sträck andra benet rakt upp. Avsluta med att vinkla tårna nedåt.</p>

Core Sida (2 x 30 sek /x2)

	
<p>Utgångsposition. Rak kropp. En fot och en arm i golvet.</p>	<p>Sträck ut det övre benet och armen rakt ut.</p>

TRÄNINGSSCHEMA Muscle Action Quality

		Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6	Vecka 7	Vecka 8		
Pass 1	-	A	B	C	A	B	A	C	A	-	-
Pass 2	-	A	B	C	B	A	C	B	B	-	-
Pass 3	-	A	B	C	C	C	B	A	C	-	-
Förtest		Teknikanalys(1)		Teknikanalys(2)			Teknikanalys(3)			Eftertest	

