Onsdagar - Styrka/spänst (innan träning)

**Uppvärmning 5 min.**

Exempelvis:

* Jogga runt
* Utfallsgång med bålvridningar
* Fånga varandras klubbor. (två och två)
* Snabba förflyttningar två och två, ex. försök klappa på höften, toucha varandras fötter, skugga varandra mm.

**Ben**

* **Benböj** med armar I luften. **10 st.**
* **Benböj med upphopp**, hjälp till med armar **10 st.**
* **Utfallsteg, bakåt** **höger ben** (kliv bak med höger ben och kom tillbaka med benet, upprepa 9 med samma ben. **10 st.**
* **Utfallsteg bakåt med upphopp (höger)** (samma som ovan men med ett upphopp istället för fötter ihop när foten kommer tillbaka (Höger) **10 st.**
* **Utfallsteg, bakåt vänster ben 10 st.**
* **Utfallsteg bakåt med upphopp (vänster) 10 st.**
* **Baksida lår/rumpa/rygg 10 st.**  
  Ligg på rygg med höft upp. Fötter under knä. Gå ut med bägge fötter till halvsträckta ben – gå tillbaka. Håll hela tiden höften uppe.

***Kör ovan direkt efter varandra 1-6. Vila 1-2 minuter och kör 1-2 varv till.***

**Överkropp**

* **Dips,** på läktaren **1 minut, så många du kan**.
* **Situps** - hela vägen upp, fotsulan I golvet hela tiden. **1 minut, så många du kan**.
* **Armhävningar**. **1 minut. Så många du kan**. (gör först så många du kan på fötterna, gå ner till knä om/när du behöver.

***Kör 2-3 varv totalt. Vila 30-60 sekunder mellan varje varv.***

**Spänst**

* **Jämfotahopp**, **upp på läktaren**. Gå ner. **3 varv**
* **Enbenshopp upp för läktaren**. Gå ner. **2 varv per ben**

OBS! Använd trappan om läktaren känns för hög, alternativt trappan på kortsidan av ishallen, vid gymmet.

* **Längdhopp, från stillastående**. Så lång du kan.

Gör totalt 3 hopp med vila emellan. Försök att hoppa så långt du kan. Var uppmärksam hur långt du hoppar och att du utvecklas.