

Barmarksträning :

Värm upp med 10 minuters hopprep eller 10minuters löpning

Alla övningar körs fram och tillbaka = 1 gång

1.

- 3gr 20st raka utfall 20 st raka utfall tillbaka
- 3gr 10st grodhopp fram 10st grodhopp tillbaka
- 3gr 10st upphopp framåt 10st skridskohopp tillbaka
- 3gr 15st benböj på ett ben hö/vä

2.

- Magtriad körs 3 gånger
- 15st raka situps
- 15st flytta vikt från sida till sida lyft fötterna från golvet
- 15st situps med klapp under ett lyft ben

3.

- Ryggtriad körs 3 gånger
- 15st raka rygglyft
- 15st rygglyft håll förflyttning av föremål fram runt bak fram (statisk träning)
- 15st rygglyft håll båda armarna fram dra bak armar och skuldror

4.

- 50st tåhävningar 25st i lutning 25st plant
- 30st climbing
- 30st låga skridskoskär
- 5st kullerbytta fram snabba små steg tillbaka

5.

- Handleder/underarmar
- 10st Ta ett snöre knyt en pinne i ena änden och en tyngd i den andra änden, tyngden ska vara så pass tung att du precis orkar att snurra upp den på pinnen, jobba med handlederna.

3 x 50st Kläm på en liten boll/ strumpor eller köp en klämsak på apoteket

Intervallträning börja med att leta upp en backe. Uppskatta/mäta upp 30meter
10st löpning 30 meter med 80%av max (nästa allt du har) gå små jogga tillbaka börja
löpningen dirket.
Hittar du ingen backe mät upp 40 meter 10st löpning med 90% av ditt max små
jogga tillbaka löpning dirket.

Långlöpning spring i egen takt 45-60 minuter

OBS!

Stretching

Framsida lår
Baksida lår
Höftböjaren
Vader
Stjärt
Rygg
Spagat (målvakter)

LYCKA TILL !!



Träningsdagbok

Namn

Typ av träning	Datum																			