

MAQ & Knäkontroll- Fyspass bas ca 60 min

Uppvärmning ca 15

Jogga, veva igång armar, höga knän, bakåtspark, sidhopp etc.

Stegen (se länk till video länre ner)

MAQ- Muscle Action Quality ca 20 MIN

Knäböj med pinne över huvudet

Utfall med pinne bakom ryggen

Paint the fence

Goflaren

Aktiv sidböjning

Draken

Knäkontroll Ca 30 min

Utfall gående

Utfall stående (mittemot partner) Gjordes inte på träningen

Knäböj (mittemot partner) Gjordes inte på träningen

Gående knäböj i sidled (statisk knäböj)

Rumplyft

Rumplyft på ett ben

Enbensstående med passning eller dribbling (med passning)

Enbensstående med konstant rörelse (hopp) med passning eller dribbling

Enbenshopp fram/bak med klubba (gjordes inte på träningen)

Enbenshopp sida till sida över klubba (gjordes inte på träningen)

Saxhopp över klubba (gjordes inte på träningen)

MAQ



Knäböj med pinne



Utfall med pinne



Draken



Golfaren



Måla staket och aktiv
sidböjning.

Innehåller en del av de MAQ-övningar i detta program samt hoppövningar:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=5DqTLgvYKU

Knäböj med klubban över huvudet:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=U_2-YbluYK0&list=PLT8hE8MzJxANwH62pwyBAPfiqQaWmYyWA

Utfallssteg:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=NRxbwsaFPg&list=PLT8hE8MzJxANwH62pwyBAPfiqQaWmYyWA

Gående knäböj i sidled:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=gkhtdNGm_ZU

Stege:

<https://youtu.be/t26CIBKRKWE>