

Träningsschema inför Färgelanda Cup

Målet är att ni ska göra detta 2 gånger per vecka, vill man kan man göra fler gånger.

1. **Uppvärmning joggning 5 minuter!**
2. Spänsthopp 3 x 10 st
3. Skridskosteg 3 x 10 st
4. Utfallssteg 3 x 10 st på varje ben
5. Sit ups 3 x 20 st
6. Vristhopp 3 x 20 st
7. Armhävningar 3 x 10 st på knä eller vanligt
8. Löpning intervaller. Längd ca 100 m (en fotbollsplan) Fullt ös över hela planen sen jogga tillbaka upprepa detta 5 gånger.
9. **Nedjoggnings stretchning i 5 minuter, ni som har rehab övningar, var noga med att göra dessa!**

SPÄNSTHOPP: Stå stabilt med vikten jämt fördelad över fötterna. Alstra energi genom att från stående rakt upp sjunka ner för att sedan skjuta ifrån. Du hämtar kraften uppåt på nervägen! Se till att ha aktiva armar



VRISTHOPP: Tryck ifrån med framfoten mot marken så att du hoppar upp i luften. Benen hålls raka under hela övningen så att endast vristerna är de som rör sig och jobbar. Hälarna vidrör aldrig marken



Njut nu av en skön sommar så ses vi när vi drar i gång igen under vecka 31.



Med vänlig hälsning

Tränarna