



Hemmaträning för grymma fotbollsspelare

(Föräldrar kan också vara med)

Instruktion

Det finns tre olika träningspass, med fyra övningar i varje.

Kör antingen som separata övningar med 3x10-15 repetitioner eller cirkelträning.

Vid separata övningar håller du statiska positioner (ex. plankan) i 30 sek.

I de bilaterala övningarna (utfall och bergsklättraren) gör du 10-15 rep per ben i varje omgång.

Väljer du cirkelträning är tabata (arbeta 20 sek. vila 10 sek) det enklaste konceptet. Färdiga tabata-spellistor finns på Spotify. Kör 12 minuter.

Den enda utrustning du behöver är ett mjukt underlag (liggunderlag/yogamatta).

Viktigt! Sträva alltid efter god kroppskontroll och balans i övningarna.

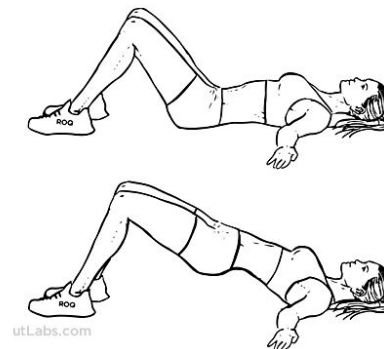
Träningspass 1

1. Armhävningar på knäna (på tårna=jobbigare)
2. Froggers (hoppa fram med fötterna)
3. Omvänd planka (med benlyft=jobbigare)
4. Utfall varannat ben (armarna rakt upp=jobbigare)



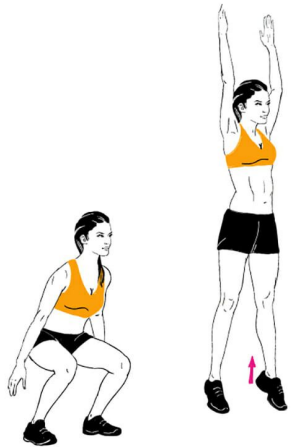
Träningspass 2

1. Knäböj (upp på tå och sträck upp armarna=jobbigare)
2. Planka (flytta fötterna utåt-inåt kontinuerligt=jobbigare)
3. Jämfota sidohopp
4. Höftlyft



Träningspass 3

1. Upphopp
2. Rygglyft, liggandes på mage, (armar framåt + lyft benen också= tyngre)
3. Bergsklättrare (knä mot armbåge, varannat ben)
4. Skridskohopp



Utmaningen: Minst ett kryss (pass) i veckan i 10 veckor

v. 48	v.49	v.50	v.51	v.52	v.53	v.1	v.2	v.3	v.4

Tips på säsongsanpassade utmaningar:

- Tävla mot Lucia hur länge ni orkar ligga i plankan.
- Gör snögubben fler knäböj än du gör?
- Vem gör flest armhävningar, du eller tomten?
- Vem kommer högst, du som gör upphopp eller nyårsraketerna?