**Individuell träning!**

Varje måndag under september och oktober gör vi följande program.

**1 Uppvärmning: Lugn jogging i ca 10 min med efterföljande tänjning.**

**2 Explosivitet, spänst och snabbhet:**

Varje serie gör vi **3 gånger**. Vila ganska länge mellan varje aktivitet. När vi utför en serie ska vi vara fräscha för den mest effektiva träningen. Alla ryck startar med **korta, snabba steg** för att så snabbt som möjligt komma upp i maxfart. Alla hopp utför vi **långsamt** och så **högt/långt** vi kan. (Vid problem med knä, avstår vi hoppen och utför 10-15 snabba fotnedsättningar plus ett ryck på 10 meter. Detta utför vi 8 gånger med ca. 45 sekunder aktiv vila mellan varje omgång.)

a) 5 enbenshopp (framåt) med höger ben, sedan ett ryck på 15 meter.

3 ggr. med 30 sek aktiv vila mellan varje omgång.

b) 5 enbenshopp (framåt) med vänster ben, sedan ett ryck på 15 meter.

3 ggr. med 30 sek aktiv vila mellan varje omgång.

c) 5 skridskohopp (långsamma, breda) sedan ett ryck på 15 meter.

3 ggr. med 30 sek aktiv vila mellan varje omgång.

d) 5 jämfota upphopp (uppåt, ej framåt), sedan ett ryck på 15 meter.

3 ggr. med 30 sek aktiv vila mellan varje omgång.

**3 5 km löpning på tid. Tiden skrivs ned på träningen efter.**

**Styrka - Upprepa serien 3 ggr.**

a) 20 lugna utfallssteg. Tänk på tekniken!! Rak överkropp, armarna i kors över bröstet. Gå ner rakt med tyngdpunkten rakt ner, inte framåt, inte bakåt. Du ska aldrig ha främre knät positionerat framför din tå, utan de ska vara i samma lodräta linje.

b) Plankan med ”benrörelser”. Armbågarna och tåspetsarna i marken. Lyft ut ett ben i taget i luften (rakt) åt sidan och sedan tillbaka i grundställningen. 45 sek.

c) Höftlyft med ett ben i taget. Hälen i marken, korsade armar över bröstet. 15 – 20 st/ben.

d) Rygglyft. 20 st. Ligg på mage, fötterna ska vara stilla i marken. Lyft lugnt upp överkroppen, med blicken ned i marken.

e) Upphopp med ett ben. Böj knät sakta (till runt 150 grader) och sedan trycker du med full kraft uppåt. Upprepa 15 gånger/ben.

f) Situps. 20 st.

*Börja sedan om med övning a igen, tills alla styrkeövningarna är gjorda 3 gånger.*

**4 Nedjogging och stretching 15 minuter.**