**Målvaktsfysen**

**30 sek 15 sek vila**

**Block 2**

Kettlebell upp i kastposition från knäböj

Kettlebell svingar

Utfall, håll bollen framför, kom upp i hållningen, framåt och sida.

Sidled, kasta medicinbollar mellan varandra, knästående utgångsposition

Utgång knästående, medicinboll, upp på fötter ner på knä

Utgång knästående, upp och ”kasta” medicinboll.

**Block 1**

Enbensbalans kasta medicin boll mellanvarandra

Sitta ett knä, kasta innebandyboll

Djupa knäböj, håll medicinboll

Sitta rumpa, ben i luften, medicinboll bålrotatiom

Sidoplankan

Armhävning studsa innebandyboll, situps studsa innebandyboll

Jobba höga knä

Farmer walk

Gummiband baksida axlar

Medicinboll, skottränng

**Program 1**

**10 minuters styrketräning (ben/rumpa/bål/armar/bröst)**

**Träningsprogram 1 – gör så många varv du hinner/orkar på 10 minuter alt 2 x 5 min**

1. Utfallssteg, 16 st växelvis
2. Gymnasten, 16 st på vardera ben
3. Mage/Fällkniven 16 st
4. Rumplyft, 16 st
5. T-armhävningar, 16 st

**Program 2**

**10 minuters styrketräning (mage/rygg/axlar/armar)**

**Träningsprogram 2– gör så många varv du hinner på 10 minuter alt 2 x5 min**

1. Tricepsdips 15st
2. Armuppgång 15st (stå i planka på raka armar och kliv upp och ner med händerna på ex ett trappsteg)
3. Mage glid med ben 15+15 (ligg på rygg med fötterna i backen och pressa ner svanken samtidigt som du för ett ben i taget utmed marken till utsträckt läge)
4. Rygglyft med klapp bakom ryggen 15st
5. Chins vid bord 15 st
6. Plankan räkna till 40, spänn magen (hosta till)

**Program 3**

**10 minuter intensivträning (puls/ben/bål)**

**Träningsprogram – gör så många varv du hinner på 10 minuter alt 2 x 5 min**

1. Burpees (kan byta armhävning mot rygghävning), 16 st
2. Benböj, 16 st
3. Bendrag 16 st (stå i plankposition med raka armar och dra knät diagonal mot armbåge)
4. Benböj med hopp, 16 st
5. Mountain Climbers, 16 st
6. Sidoplankan, 16 st på varje sida