



TRÄNINGSPROGRAM

Namn	Max framsida	Uthållighet framsida	Max baksida	Uthållighet baksida	Balans	Explosivitet
Akkharachai				Hö		Hö
Akonkwa	Vä		Vä	Hö	Hö	
Ali					Hö	Hö
Anton	Hö		Hö/Vä		Hö/Vä	
Axel				Hö	Hö/Vä	Vä
Biyen	Hö		Vä		Hö/Vä	Vä
Brayan						
Ebbe				Vä	Vä	
Elia	Hö		Hö/Vä	Vä	Hö/Vä	Hö
Elias R		Hö	Vä			
Elias S			Hö/Vä	Vä	Hö/Vä	
Emil	Hö	(Vä)	Hö/Vä	(Hö)	Hö/Vä	
Eric	Hö		Hö/Vä		Hö	Hö
Filip S					Hö/Vä	
Holger	Hö		Hö/vä		Hö/vä	Hö
Hugo D			Hö/Vä		Vä	Vä
Hugo W	Vä		Vä		Hö	
Jesper			Hö/Vä		Hö/Vä	Hö/Vä
Leo E			Hö		Hö	Vä
Leo L				Vä		
Malte						
Max J			(Hö/Vä)			Hö
Max E	Hö					Vä
Max M						
Melwin	Vä	Vä			Vä	
Måns	Vä	Hö	Hö	Hö	Hö/Vä	Hö
Philip TH	Hö					Hö
Rasmus		Hö			Hö/Vä	Hö
Teo					Hö	Hö
Valter						Vä
Viggo			Vä	Vä	Vä	Vä
Viktor	Vä	Vä			Vä	Vä
Zarif						

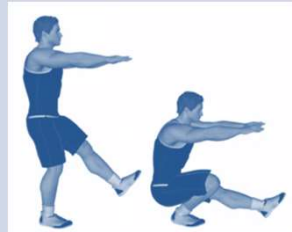


ÖVNINGAR

Maxstyrka framsida lår

Enbensböj

Stå på ett ben. Håll armarna sträckta rakt fram i ett pistolgrepp. Böj benet du står på så du kommer så långt ner som möjligt, helst ända ner till att du sitter på huk.



3 böjningar x 3-5 reps/ben

Enbenshopp

Hoppa på ett ben, så högt du kan. Kontrollerad landning.



3 hopp x 3-5 reps/ben

Uthållighet framsida lår

Kompassen

Stå på ett ben i mitten av en romb av konor. En kona i varje väderstreck. Sträck dig ned och peka på en kona i taget. Peka hela tiden med samma hand som det ben du står på.



3 varv/ben

Benböj

Stå med axelbredd mellan fötterna. Böj benen och sträck ut armarna rakt framåt. Sträva efter att sitta med 90 graders vinkel i knäleden.



3 x 8 resps



ÖVNINGAR

Maxstyrka baksida lår

Backhopparen

Ta hjälp av en kompis. Sitt på knä, raki ryggen och fall sakta framåt mot marken medan du håller emot och bromsar fallet. Kompisen håller i underbenen.



3 x 5 reps

Enbenshopp på rygg

Ligg på rygg. Lyft rumpan med hjälp av ena benet. Det andra benet ska peka rakt ut. Hoppa med hjälp av benet som är i marken.



3 hopp x 3 reps/ben

Uthållighet baksida lår

Draken

Stå på ett ben och lyft det andra benet till 90 graders vinkel i knät. För benet bakåt och fäll fram överkroppen. Använd gärna en boll eller vikt som du doppar i marken.



3 x 6-8 reps/ben

Liggande knäböj

Ligg på rygg med ena benet lätt böjt och fotsulan i marken. Andra benet sträcks rakt upp och händerna hålls under knävecket. Böj och sträck det utsträckta benet.



3 x 12 reps/ben



ÖVNINGAR

Balans

Solec

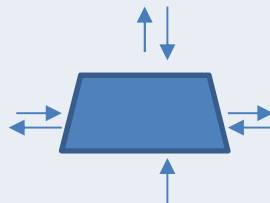
Stå på ett ben i en cirkel, blunda och håll balansen.



3 reps/ben

In- och uthopp

Stå på ett ben in och ut ur en liten kvadrat. Hoppa in och ut ur kvadraten så att du till slut hoppat ett helt varv. Variera håll.



3 omgångar/ben

Explosivitet

Enbenslängdhopp

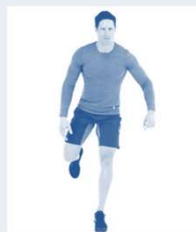
Starta stående på ett ben och hoppa så lång du kan på det benet. Kontrollerad landning.



3 ggr/ben

Zick-zackhopp

Hoppa på ett ben i sidled åt höger och åt vänster över en markerad linje. Hoppa så fort som möjligt.



12 hopp x 3 resps/ben

Sidohopp

Hoppa på ett ben i sidled åt höger och vänster över ett 40 cm brett markerat område. Hoppa så fort som möjligt.



12 hopp x 3 resps/ben