



Program/Hemläxa HC 05

Upplägg:

Minst 3 gånger i veckan så ska vi under juli hålla oss till detta program för att arbeta i dem rörelser vi utfört på träning.

Dessa övningar ska vi utföra 3 varv 40 sek på höger och vänster. (Förutom övningar där vi jobbar i samtidig rörelse)

1. Walkouts

vi börjar stående och med raka ben så ska vi ta oss ner till armhävning position och sedan upp igen och repetera utförandet.

2. Statisk rotation

Vi står i en armhävning position och ska där lyfta varannan arm och rotera så högt vi kan med blicken mot handen.

3. Pump + hopp

Vi står i en split position, ena benet fram och andra bak. Här ska vi utföra 8 st korta snabba reps ner till semi knäböj (alltså inte 90 grader) på åttonde och sista repetition så ska vi hoppa upp så högt vi kan och landa i samma position och repetera utförandet. Utspelare står med främre foten inåt och målvakter ned foten mer utåt.

4. Kontrollerande sidledhopp.

Vi står här i samma position som ovanstående. Här ska vi från stående

position hoppa i sidled och landa i exakt samma position som vi starta. Har jag höger foten längst fram så hoppar jag till höger i sidled, landar och skiftar till vänster fot längst fram och hoppar sedan till vänster i sidled. Vi växlar position och hoppar höger och vänster i sidled under tiden då vi gör utförandet.

Utmaningar:

Av ledarna så har ni fått Turkish get up med vatten glas

Av mig för ni en övning som kallas för Draken. (kommer visas)

Finns att goggla.

Nu kör vi Strömsbro HC 05