

**FYSTRÄNINGSPROTOKOLL sommarträning 2016 allmänstyrka/kondition**

ÖVNING	ANTAL / VECKA	Ungd 13	U15 och Junior
Löpning	valfritt	1-2 ggr 2 KM	2 ggr 2 KM
Simning	100-200 meter	200 meter	200-300 meter
Hopprep	Dubbelsväng 100/pass	Dubbelsväng 200/pass	Dubbelsväng 200 framåt, 100 bakåt/pass
Stolthopp/grodhopp	4 x 10	6 x 10	6 x 10
Tåhävningar	3 x 50	6 x 50	6 x 50
Axlarna	5 x 45 sek	5 x 1 minut	5 x 1 minut
Rygglyft	6 x 30	6 x 50	6 x 50
Mage Sit-ups	300 st	500 st	minst 500 st
Armhäv bi	50 st	100 st	100 st
Armhäv tri	50 st	100 st	100 st
Flygskär			
Köttbulle	5 x 1 minut	5 x 1 minut	5 x 1 minut
Tabata planka	1-2 ggr/vecka	2-3 ggr/vecka	4 ggr/vecka
Brygga mm			
Spagat hö	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek
Spagat vä	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek
Split	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek
Baksia lår	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek	8-10 x 10sek
Övrig anpassad stretch			

Övning

snabbt tempo, gärna på rundbana - ta tid !!  
snabbt tempo, kan ersätta löpning eller som komplement

Var noga med tekniken när ni genomför övningen, sträck vristen och höften varje gång  
25 höger + 25 vänster + 50 båda benen som vi alltid gör = 100  
Stå med skridskorna i händerna, raka armar i axelhöjd, spänn inte nacken  
Lyft med rak rygg, variera gänra olika lyft ex scuba  
Magen måste klämmas innåt, variera olika övningar som ni lärt er  
snabba, sätt händerna på en bänk men försökt från tårna, ingen svank!  
snabba, tänk på armbågan bakåt nära kroppen  
Raka ben, lyft högt, håll ryggen, gärna med tyngder/skridskor  
Så svårt som möjligt, variera armarna

hjula, stå på händer, brygga - lite vanlig enkel gymnastik

Pannan på knäna, raka ben, händerna under fötterna  
Alla har olika behov, efter löpning stretchar alla lår, vad och höftböjare

ANGIVET ANTAL ÖVLINGAR AVSER DET MINIMALA ANTALET ÖVNINGAR FÖR EN ÅKARE / VECKA.