

Varför köra Sommarprogrammet?

En stor anledning till att följa och genomföra programmet är att det fungerar skadeförebyggande. Förutsatt att du utför övningarna korrekt. Läs igenom förklaringarna nedan och kolla videogenomgångarna på klubbens hemsida.

Träna för att kunna träna – arbeta upp och få den fysik och även den mentala styrkan som krävs för att klara av nästa säsong Förhoppningsvis tycker du att det är roligt att träna också!

Genomförande och träningsperiod

Sommarprogrammet startar vecka 26 och körs under 5 veckor.

Programmet är uppbyggt med stegring, ökad träningsmängd vecka 26 till 30 samt en avslutande konditions och snabbhetsvecka, 31. För att få bäst effekt och för att orka genomföra hela programmet är det viktigt att inte hoppa över något träningspass eller vecka. Hamnar du i det läget eller att du inte kunnat genomföra ett visst träningspass full ut är det ingen fara, men hör av dig till din coach.

OBS! Om du inte deltar i säsongens uppstartsläger, upprepa Sommarprogrammets "vecka 4" tills lagträningen börjar. OBS!

Anpassa efter ditt schema

Det är helt okej att under en vecka byta plats på en viss träningsdag. Kanske att du behöver göra något annat viktigt som tar hela dagen. Kör då den dagens träningspass dagen efter istället.

Undvik dock att köra två dagars träningspass på en och samma dag. Kroppen behöver vila och återhämta sig emellan. Undvik även att träna mer än två dagar i följd. Måste du flytta måndagens pass till tisdag – skjut hela veckans schema en dag framåt.

Bestäm dig – idag ska jag bli bättre!

När du bestämt dig för att köra ett träningspass, låt det vara vad som gäller. Precis som vid din basketträning, byt om, fyll din vattenflaska, ställ in mobilen på flygplansläge och lägg bort andra saker som kan distrahera dig. Det är viktigt att du har planerat så att träningen får ta sin tid – genomför ditt träningspass med full fokus och koncentration.

Hälften så jobbigt att köra med sin kompis

Håll kontakten, bestäm tid och plats med en lagkompis och kör träningen tillsammans!
Peppa och hjälp varandra genom hela eller delar av sommarprogrammet.

Återhämtning

Senast 20 min. efter varje träningspass äter du ett återhämtningsmål. Det kan bestå av t.ex. smörgås, mejeriprodukt och en frukt. Du kan själv skapa ditt egna återhämtningsmål som passar just dig, sök på Google och du har en uppsjö av förslag och goda idéer. Kom ihåg att det är viktigt att ha ätit innan sitt träningspass också.

Rapportering och inlämning

Du rapporterar din träning veckovis. Anledningen till detta är att du kan få hjälp om du kört fast och du undviker att hamna i en "ond cirkel" där det blir slarv med hela Sommarprogrammet. Det är viktigt att hålla kontakten! Observera att veckorapport enbart gäller om det står "rapportera din träningsvecka" i ditt sommarprogram. Veckorapport sker till din coach, kolla av med denne om du i första hand ska ringa, mejla eller rapportera via Facebook. Har du frågor är det smidigast att ringa din coach så att ni får en smidig dialog. Har du inte möjlighet att ringa, skicka ett sms eller använd Facebook så får du svar så fort som möjligt.

Du och din coach pratar kort om hur veckan gått, vad som fungerat bra eller varit tufft och vad du eventuellt varit tvungen att hoppa över. Du kan förstås också kontakta din coach när som helst under sommaren om du har frågor om programmet.

Du behöver inte lämna in ditt sommarprogram i augusti eftersom att du kör det för din egen skull.

Fysträning – att tänka på vid genomförande

Samtliga fysövningar i Sommarprogrammet finns **videofilmade**.

Du ser dem via klubbens hemsida www.spangabasket.se.

Mängd och upprepning (sets och reps)

Exempel: 4x10 rygghävningar.

Du gör 10 rygghävningar, vilar och upprepar det 3 gånger tills du gjort totalt 40 st. rygghävningar.

Filma dig själv

Ett utmärkt sätt att kontrollera att man gör övningarna korrekt och för att upptäcka om man har någon svaghet som man behöver tänka extra på, t.ex. ett knä som "svajar" lite, är att filma sig själv när man genomför övningarna. Kolla på videoklippet noggrant och kontrollera att punkterna nedan uppfylls.

Värm upp

Uppvärmning är viktig för att undvika skador samt förbereda kroppen på träning. Det finns två filmade uppvärmningsprogram på Spånga Baskets hemsida. Innan fysövningarna väljer du "Uppvärmning – dynamisk rörlighet". Ska du konditionsträna, välj "Uppvärmning – löpskolning".

Fysövningarna

1A) Utfallssteg – på stället

- Stå axelbrett, tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget, tyngdpunkten på hälen.
- Armarna är sträckta rakt ovanför huvudet – Håll gärna i en basketboll eller en vikt.
- Ta ett steg framåt med valfritt ben – lyft först upp foten som att du kliver över något.
- Knäet ska gå i linje med foten – knäet ska inte "svaja" eller vilja vika sig inåt.
- Lägg tyngden på den främre foten, tyngdpunkten på hälen. Böj det bakre knät.
- Gå rakt ner, långsamt, så pass långt att främre benet är i 90 grader.
- Ta tillbaka ditt steg igen, skjut dig upp med kraft men flytta tillbaka foten precis som vid utfallssteget, genom att lyfta upp och kliva över.
- Rak i ryggen/spänn bålen och håll en rak kroppshållning genom hela övningen.
- Titta rakt fram, håll uppe huvudet genom hela övningen.
- Blir det för jobbigt med sträckta armar, sätt händerna vid midjan istället.
- Upprepa övningen, vartannat ben. Mängden 4x10 innebär 40 st. utfallssteg totalt, 20 st. per ben.

1B) Bulgariska utfall – stegring av "utfallssteg - på stället"

- Läs igenom punkterna ovan
- Ställ en stol eller bänk cirka 1 meter bakom dig och placera en fot där uppe.
- Lägg tyngden på den främre foten, tyngdpunkten på hälen. Böj det bakre knät.
- Se till att knät hålls ovanför tårna.
- Genomför alla utfall på ditt svaga ben först sedan det dominanta.

1C) Bulgariska utfall med hopp – stegring av "bulgariska utfall"

- Läs punkterna under 1A) och 1B)
- Kom ner och pausa i en djup position där du har tyngden på den främre foten och där det bakre benet är böjt så mycket du kan, med bibehållen kontroll.
- Från denna position spänn magen, ta sats och skjut ifrån rakt uppåt med det främre benet så att du hoppar rakt upp med den foten men behåller den bakre foten på stolen/soffan.
- Landa med svikt i knät och se till att du har full kontroll på balansen innan du påbörjar nästa repetition.

2A) Benböj

- Stå axelbrett, tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget, tyngdpunkten på hälen.
- Armarna är sträckta rakt ovanför huvudet – Håll gärna i en basketboll.
- Böj på benen tills du kommit ner till max 85 graders vinkel, eller så långt ner du kan utan att hälen lyfter från underlaget eller att knäna börja närma sig varandra (kissing knees).

Stanna nere i "böjt läge" 1 sekund – sträck på benen igen.

- Hög fokus på att knäna ska gå i linje med respektive fot – se upp för "kissing knees".
- Hela foten ska vara fast i underlaget under hela övningen – hitta balansen.
- Rak i ryggen/spänn bålen och håll en rak kroppshållning genom hela övningen.
- Titta rakt fram, håll uppe huvudet genom hela övningen.
- Blir det för jobbigt med sträckta armar, sätt händerna vid midjan istället.
- Gör dina benböj långsamt och håll fokus på genomförande med rätt teknik.

2B) Benböj med ena armen över huvudet

- Läs igenom punkterna ovan.
- Håll en boll eller en vikt sträckt på en arm över huvudet, gör en kontrollerad benböj.

2C) Benböj med klack och vikt

- Läs igenom punkterna på 2A) och 2B).
- Ta fram något som du kan sätta hälen på, en viktskiva, en träkloss eller en stabil bok du inte är rädd om. Den kan vara mellan 2-8 centimeter – ju högre klack, desto lättare att hålla ryggen lodrät.
- Gör en knäböj genom att skjuta fram knäna rakt över tårna.
- Rumpan sätter du rakt ner så att ryggen fortsätter vara i ett lodrätt läge (skjut ej bak rumpan eller fall framåt med överkroppen!)
- Stanna när låren är parallella med golvet (alltså du går lite djupare än 90 grader).
- Tryck dig upp med hälarna som står på "klacken".

3A) Push-ups/armhävningar

- Kvalité går före mängd – Klarar du inte av att göra träningspassets mängd med hög kvalité, gör istället några av dina push-ups på knäna, eller händerna på en bänk eller helst – ta fler pauser. Du kan t.ex. köra 8x5 istället för 4x10.
- Spänn magen som när du står i en planka, sänk långsamt ner kroppen.
- Näsan ska ta i underlaget innan du trycker dig upp igen.
- Ändra avståndet mellan händerna och variera typ av armhävning.
Kör vanliga, breda, smala, på fingrarna och på knogarna.

3B) Armhävningar på boll

- Läs igenom punkterna ovan.
- Gör olika typer av armhävningar med en av händerna på bollen. Alternativt en bänk/trappsteg/sten.

3C) Armhävningar med fötterna upphöjt (boll)

- Läs igenom punkterna för 3A) och 3B).
- Sätt fötterna på en stol/bänk/soffkant eller pilatesboll under tiden du utför övningen. Ju högre fötterna är desto mer utmanande är övningen för armar och axlar.

4A) Höftlyft

- Ligg på rygg.
- Böjda knän med en boll mellan knäna och hälen i kontakt mot underlaget. Tårna pekar snett uppåt, framåt.
- Armarna vilandes längs sidan av kroppen, handflatorna mot underlaget eller korsade över bröstet.
- Lyft upp höften så att bröstkorg, mage, höft och lår bildar en rak linje.
- Håll kvar ett tag, gå sedan långsamt tillbaka ner.

4B) Höftlyft med fötter upphöjda

- Läs punkterna ovan
- Lägg fötterna på en boll, bänk eller soffkant. Utför höftlyftet.

4C) Höftlyft med inrullning av boll

- Till denna övning behövs en pilatesboll, gör övning 4B om du ej har boll.
- Ligg på rygg.
- Böjda knän och lägg hälarna på en pilatesboll .
- Armarna vilandes längs sidan av kroppen, handflatorna mot underlaget eller korsade över bröstet.
- Lyft upp höften så att bröstkorg, mage, höft och lår bildar en rak linje.
- Håll kvar ett tag, sedan långsamt rullar du ut bollen så att benen blir raka, rulla tillbaka upp till böjda ben.
- Sänk tillbaka höften ner mot marken, upprepa långsamt och kontrollerat.

5A) Grodhopp

- Stå med fötterna axelbrett och lätt böjda knän
- Böj sedan knäleden till ca 90 grader.
- Pendla med armarna och hoppa så långt fram du kan
- Landa med knäkontroll och i balans

5B) Skridskohopp

- Stå i balans på ett ben med lätt böjt knä
- Hoppa i sidled så långt du kan, skjut ifrån!
- Landa i balans
- Viktigt att hålla ryggen i en neutral position och magen spänd

5C) Upphopp på bänk

- Stå med fötterna axelbrett och lätt böjda knän
- Böj sedan knäleden till ca 90 grader.
- Pendla med armarna och hoppa så långt upp du kan, upp på bänken framför dig.
(kan även vara stol/stubbe/kant eller annan stabil upphöjnad).
- Landa med knäkontroll och i balans, sträck ut höft och knä på toppen, gå eller hoppa ner. Upprepa.

6A) Upphopp

- Stå axelbrett, med böjda knän 45 – 90 grader. Tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget.
- Pendla med armarna – när armarna är sträckta bakåt, påbörja ditt jämnfotahopp uppåt och pendla samtidigt armarna framåt/uppåt.
- Ta hjälp av någon eller filma och kolla så att knäna är stabila precis innan du hoppar iväg. Det är lätt att man får s.k. "kissing knees" just innan man ska trycka från/hoppa iväg.
- Landa i balans, så nära som möjligt på det ställe som du hoppade ifrån.
- Landa i god balans med lätt böjda knän, som ska gå i linje med respektive fot.
- Spänn bålen och titta uppåt vid varje upphopp – ha fast styrsel i kroppen!

6B) Burpees

- Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja på knäna och sätta händerna i marken.
- Hoppa ut med benen så att det stäcks ut bakom dig (till armhävningssposition).
- Sänk kroppen kontrollerat ner till marken.
- Ta dig upp igen genom att sätta i knäna i marken, pressa dig upp och hoppa upp och gör ett upphopp där du klappar händerna över huvudet. Landa i balans.

6C) Lateral burpees på ett ben

- Starta stående på ett ben. Starta rörelsen genom att böja på knäna och sätta händerna i marken.
- Hoppa ut med det viktbärande benet så att det stäcks ut bakom dig (till armhävningssposition, fast ena benet hålls kvar en bit ovanför marken).
- Sänk kroppen kontrollerat ner till marken.
- Ta dig upp igen genom att sätta i knät i marken, pressa dig upp och hoppa upp på ett ben och gör ett upphopp där du klappar händerna över huvudet. Landa i balans på ett ben.
- Gör nu ett skridskohopp över till avdra benet och upprepa burpeen på ett ben.

7A/B/C) T-sprint - Slideteknik, noggrannhet och kvalité går före hastighet!

- Ställ upp koner eller använd skor/väskor i formen av ett T. Avstånd mellan konerna cirka 3-5 meter.
- Spring rakt fram till konen X. Trampa vid konen med vänster fot och slida ut till höger kon och tillbaka.
- Spring full fart baklänges tillbaka, spring ut till kon X igen, sätt i höger fot och slida ut till vänster kon och tillbaka igen. Upprepa under angiven tid eller antal repetitioner.
- Att tänka på vid slidningen: Stå lite bredare än axelbrett, med böjda knän 45 – 90 grader. Tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget. Ska du slidea åt höger, vinkla ut höger fot åt det hållet. Flytta höger fot först i din slide. Tvärtom åt vänster!
- Håll isär fötterna vid din slide – fötterna får inte slås ihop eller korsas.
- Behåll dina knän böjda genom hela övningen – aldrig full sträckning eller "gubben i lådan".
- Spänn bålen, håll bak axlarna, fram med bröstet och håll uppe huvudet genom hela övningen. Armarna = motorer.

8A) Hopprepshopp

- Fokus på högt tempo.
- Landa och hoppa "lätt" från golvet.
- Aktivera handlederna istället för att veva runt repet med hjälp av hela armarna.
- Det är okej att dela upp hoppen för att kunna hålla hög kvalité på varje hopp.

8B) Hopprep med höga knän

- Läs punkterna ovan.
- Starta med några singelhopp för att finna rytmen
- Gör höga knälyft mellan hoppen (som att springa med höga knän)

8C) Idioten/Snabba sprints

- Sätt ut fem koner (använd skor, stenar, klädesplagg som markörer om du inte har koner) med ca 5 meters mellanrum mellan konerna.
- Spring så snabbt du kan till första markeringen, vänd och spring tillbaka till starten, vänd och spring till kon nummer två, upprepa angiven tid.
- Var noga att göra skarpa vändningar! Sänk din tyngdpunkt inför vändningen, sätt i foten och skjut ifrån i rakt motsatta hållet.

9A) Plankan

- Be någon om hjälp eller filma för att kolla att du är rak i kroppen genom hela övningen.
- Spänn bålen men kom ihåg att andas genom hela övningen.

Korrekt utförande av plankan



9B) Plankan med utdrag av ben

- Stå med stöd av armbågarna i marken och spänn bålen så att ryggen hålls rak i en neutral position.
- Lyft långsamt det ena benet och för det ut åt sidan och in igen. Upprepa på andra sidan.
- Håll häften helt stilla under denna övning.
- Om du känner belastning i svanken/ländryggen under övningen, spänn magen hårdare och gå upp till raka armar (likt en armhävningssposition och fortsätt).

9C) Plankan "the fly"

- Stå med stöd av armbågarna i marken och spänn bålen så att ryggen hålls rak i en neutral position.
- Lyft långsamt det ena benet ett par cm ovanför golvet. Lyft upp armen på motsatt sida, håll benet och armen stabilt upp i luften i ca 5 sekunder. Upprepa på andra sidan.
- Håll häften helt stilla under denna övning.
- Om du känner belastning i svanken/ländryggen under övningen, spänn magen hårdare och gå upp till raka armar (likt en armhävningssposition och fortsätt).

10A) Tåhävningar

- Stå axelbrett, lätt på tå med hämlarna strax ovanför underlaget – **startposition**.
- Gå snabbt upp på tå, så högt som du kan.
- Stanna ett tag och gå sedan långsamt ner tillbaka till startpositionen.
- Fokus på "snabbt upp, långsamt ner".
- Stegring – stå på kanten av en bänk eller liknande. Nu kan du gå ner djupare.

10B) Tåhävning på ett ben

- Stå på ett ben på kanten av en bänk eller liknande. Gör en tåhävning.
- Genomför alla tåhävningar på ditt svaga ben först sedan det dominanta.

10B) Tåhävning på ett ben men vikt

- Läs informationen för 10A) och 10B), lägg tigg vikt genom att håla i en hantel eller fylla en ryggsäck med vatten flaskor. Anpassa vikten för att klara av antalet tåhävningar som är angivet.
- Genomför alla tåhävningar på ditt svaga ben först sedan det dominanta.

11A) Magövningen Skalbaggen/Död insekt

- Ligg på rygg.
- Ben och armar rakt upp i luften. Försök ha benen raka.
- Sänk ner höger ben och vänster arm mot golvet, långsamt och kontrollerat, vänd tillbaka upp innan fötterna och armen vidrör golvet. Upprepa men vänster ben och höger arm.
- Var noga med att spänna magen så att det inte bildas en svank i ländryggen. (Ju längre ner armarna och benen kommer mot golvet desto tuffare är övningen för magen). Förlorar du kontakt med magen se till att inte föra benet hela vägen ner till golvet.

11B) Magövning hängande benlyft

- Starta hängandes i till exempel en ribbstol, ett räcke eller trädgren, fötterna ska ej nå marken.
- Dra upp knäna mot bröstkorgen med hjälp av magmuskulerna, sänk långsamt tillbaka benen.

11C) Magövning "Toes to bar"

- Starta hängandes i till exempel en ribbstol, ett räcke eller trädgren, fötterna ska ej nå marken.
- Ta sats och dra upp benen till händerna, försök nudda händerna och sänk kontrollerat tillbaka kroppen. Försök göra detta med så raka ben som möjligt och så lite "sving" som möjligt.
- Kommer du inte hela vägen upp, försök nudda knäna mot armbågarna.

12A) Rygghävningar

- Ligg på mage med bröstkorgen lätt upplyft ovanför underlaget – **startposition**.
- Ansiktet är vänt ner mot underlaget.
- Händerna uppe vid huvudet, handflatorna nedåt och fingerspetsarna mot tinningarna. Armbågarna pekar rakt ut mot sidorna.
- Lyft bröstkorgen så högt upp från underlaget du kan.
- Gå snabbt upp och sedan långsamt tillbaka till startpositionen.

12B) Ryggresningar med sträckta armar

- Läs ovan. Ändra handpositionen så att armarna är sträckta rakt ut och aldrig vidrör marken.

12C) Flygande hunden på boll

- Denna övning kräver en pilatesboll, har du ingen gör övning 12B.
- Lägg magen på bollen så att din tyngd är jämt fördelad på tår och fingrar i marken.
- Lyft vänster ben tills det är parallellt med golvet, lyft höger arm tills den är parallell med golvet
- Håll positionen i ca fem sekunder, sänk långsamt ner och upprepa på andra sidan.

Utegymprogram

Varje övning ska utföras i 2-3 set med mellan 8-15 repetitioner i varje set. Undvik vila mellan övningarna genom att rotera mellan övningarna eller "para ihop" två övningar.

1) Chin-ups

- Greppa stången med ett brett grepp och handflatorna vända ifrån dig
- Ha benen hängandes rakt under dig eller böj upp dem så att de inte når marken
- Dra dig upp tills hakan är ovanför stången och sänk dig kontrollerat ner tills armarna är helt raka

Alternativ till Chin-ups är låga chins eller Räckhäv

- Välj ett räcke som är ca 1m från marken, greppa stången (brett grepp) och handflatorna vända ifrån dig.
- Sätt i hälarna i marken, lyft upp höften genom att spänna rumpen och spänn kroppen under hela övningen
- Dra dig upp mot stången så att bröstkorgen vidrör stången/räcket, sänk dig kontrollerat ner tills armarna är helt raka. Upprepa.
- Se filmer på Spånga baskets hemsida för fler varianter

2) Benböj/Knäböj

- Stå axelbrett, tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget, tyngdpunkten på hälen.
- Starta rörelsen i botten på utegymmet, lägg stången på axlarna försiktigt. Res dig upp och rätta till din position, fötter och hållning.
- Böj på benen tills du kommit ner till max 85 graders vinkel, eller så långt ner du kan utan att hälen lyfter från underlaget eller att knäna börja närma sig varandra (kissing knees).
- **Stanna nere i "böjt läge" 1 sekund, spänd mage och hög bröstkorg – sträck på benen igen.**
- Hög fokus på att knäna ska gå i linje med respektive fot – se upp för "kissing knees".
- Hela foten ska vara fast i underlaget under hela övningen – hitta balansen.
- Rak i ryggen/spänn bålen och håll en rak kroppshållning genom hela övningen.
- Titta rakt fram, håll uppe huvudet genom hela övningen.
- Gör dina benböj långsamt och håll fokus på genomförande med rätt teknik.

3) Marklyft

- Ställ dig nära stången, fötterna något smalare än axelbrett så att armarna kan passera utanför benen under lyftet.
- Ta ett andetag, böj dig fram och **greppa stången**. Böj på knäna så att smalbenen träffar stången. Håll ryggen helt stilla och något svankad.
- Brösta upp dig. Armarna ska vara helt vertikala och raka. Blicka framåt, eller på en punkt någonstans en bit framför dig i golvet. Det viktigaste är att huvudet är i en neutral position.
- Lyft. Dra stången längs dina smalben och lår tills du står med sträckta ben och sträckt höft.
- Sänk kontrollerat ner efter cirka 2 sekunder och upprepa.
- Se filmen på Spånga Basket Hemsida för fler instruktioner

4) Latsdrag

- Ställ dig rakt under maskinen i utegymmet och greppa stången med ett brett grepp, överhandsgrepp, alltså handflatorna ifrån dig.
- Sänk axlarna och dra ner armbågarna så att stången kommer ner mot bröstkorgen.
- Släpp långsamt och kontrollerat upp vikten igen tills dina armar är raka, upprepa.
- Var noga med att ha magen spänd, ryggen rak och bröstkorgen hög.

5) Bröstpress

- Lagg dig på bänken, stången mitt över bröstet och ta ett överhandsgrepp bredare än axelbrett
- Spänn magen och pressa upp stången till raka armar.
- Andas in och sänk långsamt stången mot bröstkorgen, sänk den helst hela vägen till bröstet innan du pressar upp stången igen på utandningen.

6) Höftlyft

- Ligg på rygg.
- Böjda knän med foten på stången eller en bänk. Tårna pekar snett uppåt, framåt.
- Armarna vilandes längs sidan av kroppen, handflatorna mot underlaget eller korsade över bröstet.
- Lyft upp höften så att bröstkorg, mage, höft och lår bildar en rak linje.
- Håll kvar ett tag, gå sedan långsamt tillbaka ner.

7) Axelpress

- Böj på benen, inte ryggen, när du lyfter upp vikten och stå med rak rygg och magen spänd under hela övningen. Svanka inte!
- Håll ett smalt grepp med armbågarna riktade framåt.
- Pressa vikten rakt upp (tänk på att dra bak huvudet så du inte slår i vikten).
- Sänk kontrollerat ner vikten tills händerna är i höjd med axlarna, sänk vikten så nära ansiktet som möjligt. Upprepa.

Alternativ till Axelpress med två händer är att göra den med en hand (rekommenderas om du är mycket starkare i din dominanta arm).

- Läs punkterna ovan
- Var noga med att börja med din svaga arm
- Upprepa lika många rep på din starka sida.

8) Magövning "Toes to bar"

- Starta hängandes i till exempel armgångsställningen, fötterna ska ej nå marken.
- Ta sats och dra upp benen till händerna, genom att föra upp knäna mot armbågarna och sen sträcka ut och upp underbenen, försök nudda händerna och sänk kontrollerat tillbaka kroppen.
- Försök sänka ner långsamt med så raka ben som möjligt och så lite "sving" som möjligt.
- Kommer du inte hela vägen upp, försök nudda knäna mot armbågarna.

Alternativ till "Toes to bar" är hängande uppdrag av benen.

- Starta hängandes i till exempel armgångsställningen, fötterna ska ej nå marken.
- Dra upp knäna mot bröstkorgen med hjälp av magmusklerna, sänk långsamt tillbaka benen.
- Undvik att kroppen börjar "svaja" fram och tillbaka genom att göra övningen långsamt.

9) Ryggresningar/Rygglyft

- Lägg dig på den lutade bänken med höftbenen utanför kanten och sätt händerna på huvudet.
- Fäll långsamt fram och ner överkroppen så djupt du kan
- Lyft dig upp igen genom att föra huvudet och kroppen upp och bakåt till kroppen är i en parallell linje, upprepa tills du inte kommer upp igen.
- När du kliver av efter sista rep, när du hänger ner och inte kommer upp igen, ta hjälp av handtagen!

Innan du stretchar, kör 25 minuter intervallträning eller övning 5C-8C i en cirkel under 24 minuter.

Kondition och snabbhetsträning

Sommarträningsprogrammet har olika former av löpning som konditionsträning. I vissa fall går även att välja cykling, vilket spelare med knäbesvär ska välja i första hand. Har du gjort något annat än vad som finns med i Sommarprogrammet, till exempel spelat fotboll eller utövat annan idrott, gör en notering. Har du veckorapportering nämner du också detta då.

Långdistanslöpning

Hitta ett tempo i löpningen där du kan springa/jogga hela sträckan utan att behöva stanna eller gå under delar av den. Vissa dagar är en stäcka angiven, till exempel 2,5 km, andra dagar står det att du ska springa så långt du kan på till exempel 60 minuter. Skriv alltid upp ditt resultat (tid och sträcka). Använd en app i en smartphone, mät ut en stäcka i förväg i Google maps eller spring i utmäta löparspår som har angivelser under vägens gång hur långt du sprungit. Välj i första hand att springa i löpspår, i skog och mark, på stranden, grus eller gräs. Undvik asfalt, betong och andra hårda underlag. Värm upp innan löpningen med övningar som finns filmade på Spånga Baskets hemsida.

Snabbhetsträning, intervaller

Står det "intervaller 30m" i träningsschemat, mät upp en sträcka på 30 meter. Börja med att jogga sträckan, vänd och spring därefter tillbaka samma sträcka direkt och i full fart. Jogga tillbaka och upprepa i en till tre minuter (beroende på vad träningsschemat angivit) och vila därefter i 60 sekunder genom att gå. Repetera enligt tid i Sommarprogrammet. Står det till exempel "intervaller 2 minuter", vila 1 minut så springer du kontinuerligt under dessa två minuter så snabbt du kan och sedan går/joggar du under en minut innan du springer full fart under två minuter igen.

Backträning

Hitta en brant backe som helst är 30 m. lång (minst). Börja längst upp och jogga ner, vänd och spring därefter tillbaka samma sträcka upp, direkt och i full fart. Upprepa i en minut till 2 minuter och vila därefter i 60 sekunder och kör sedan igång igen. Repetera enligt tid i Sommarprogrammet.

Basketkast

Antalet skott i Sommarprogrammet är vad du minst ska skjuta.

Fokusera på tekniken i varje skott som om det vore ett matchavgörande avslut.

Har du inte tillgång till en basketkorg, klistra upp en tejpbit 305 centimeter från underlaget och skjut dina skott med fokus på att träffa märket, men kom ihåg att skottet fortfarande måste ha hög båge.

Har du inte just en basketboll, använd vilken boll som helst. Filma gärna dig själv och granska din skotteknik.

Lycka till i sommar! Träna envist, målinriktat och bli bättre. Framför allt - ha kul samtidigt!

Spånga Basket - Sommarprogrammet



Lathund för alla övningar

Uppvärmning, dynamisk rörlighet	Uppvärmning, löpskolning	Utegymprogram
1) Väderkvarnen (60 sek) 2) Flygaren (60 sek/ben) 3) Spindelmannen framsteg (90 sek) 4) Troll-sitt (90 sek) 5) Vandrande plankan (90 sek) 6) Världens bästa strech (90 sek) 7) Små kryp (60 sek)	1) Balans med snabbt sprintknä (30 sek/ben) 2) Balans med snabbt sprintknä - med utsträckning av knät (30 sek/ben) 3) Skridskohopp med paus (60 sek) 4) Skridskohopp med snabbt frånskjut (30 sek/ben) 5) Jogga - var tredje spark i baken (30 sek/ben) 6) Jogga - ena benet spark i baken (30 sek/ben) 7) Jogga - spark i baken varje steg (60 sek) 8) Jogga - var tredje högt knä (30 sek/ben) 9) Jogga - ena benet högt knä (30 sek/ben) 10) Jogga - höga knän varje steg (60 sek)	1) Chin-ups, alt. Låga Chins eller Räckhäv 2) Benböj/Knäböj 3) Marklyft 4) Latsdrag 5) Bröstpress 6) Höftlyft 7) Axelpress (med en eller två händer) 8) "Toes to bar", alt. Hängande uppdrag av ben 9) Rygglyft/Ryggresning
Träningsprogram A	Träningsprogram B	Träningsprogram C
1A) Utfall Framåt 2A) Knäböj/Benböj 3A) Armhävningar 4A) Höftlyft (med benspark) 5A) Grodhopp 6A) Spänsthopp/Upphopp 7A) T-sprint 8A) Hopprep 9A) Plankan 10A) Tåhävningar på bänk 11A) Skalbagger/Död insekt 12A) Ryggresning	1B) Bulgariska utfall 2B) Knäböj, en arm över huvudet 3B) Armhävningar, en hand på boll 4B) Höftlyft, fötter på bänk (benspark) 5B) Skridskohopp 6B) Burpees 7C) T-sprint 8B) Hopprep med höga knä 9B) Plankan med utdrag av ben 10B) Enbens tåhävning på bänk 11B) Hängande uppdrag av benen 12B) Ryggresning med armdrag	1C) Bulgariska utfall med hopp 2C) Knäböj, klack + vikt 3C) Armhävningar, fötter på bänk 4C) Höftlyft på boll med lå curl 5C) Upphopp på bänk 6C) Lateral enbens burpees 7C) T-sprint 8C) Idioten/Snabba sprints 9C) Plankan "the fly" 10C) Enbens tåhävning med vikt 11C) "Toes to bar" 12C) Flygande hunden på boll
Stretching		

Spånga Basket - Sommarprogrammet

Nivå U13

Namn: _____



Vecka 26		
	Kryssa i rutan efter genomfört pass	
Måndag	Utmaning 1: efter uppvärmningen 5min burpees, räkna o skriv upp antal! (Vila 3 min) COOPER-test - 3000 meter så snabbt du kan, skriv upp ditt resultat! (7 varv Spånga IP) Plankan 2x45 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x15, ryggresningar 2x15	
Tisdag	VILODAG	
Onsdag	Planka 2x45 sek, höftlyft 2x10 och tåhävningar 2x20 Intervaller 30 m. - arbeta 2 min, vila 1 min. (21 min)	
Torsdag	Utfall 2x8(per ben), benböj 2x8, Armhävningar (olika sorter) 4x4, höftlyft 2x8 Övning 5-8 i cirkelträning. Arbeta 35 sek & vila 25 sek. Sex varv. (24 min) Plankan 2x45 sek, magövning 2x15, ryggresningar 2x15	
Fredag	VILODAG	
Lördag	VILODAG	
Söndag	VILODAG - träningsrapportering	

Vecka 27		
Måndag	Utfall 2x10 (per ben), benböj 2x10, Armhävningar (olika sorter) 4x6, höftlyft 2x10 Övning 5-8 i cirkelträning. Arbeta 35 sek&vila 25 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x60 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x15, ryggresningar 2x15	
Tisdag	Löpning 2km eller cykel 6km + intervaller 30 m. - arbeta 2 min, gå 1 min. (21 min) plankan 2x60 sek, tåhävning 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Onsdag	VILODAG	
Torsdag	VILODAG	
Fredag	Utfall 2x10 (per ben), benböj 2x15, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x15 Övning 5-8 i cirkelträning.Arbeta 35 sek&vila 25 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x60 sek, tåhäv 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Lördag	VILODAG	
Söndag	VILODAG - träningsrapportering	

Vecka 28		
Måndag	Utfall 2x12 (per ben), benböj 2x15, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x20 Övning 5-8 i cirkelträning.Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x75 sek, tåhävning 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Tisdag	Cykel 5 km + Backträning 30 m. - arbeta 2 min, gå 1 min. (20 min)	
Onsdag	VILODAG	
Torsdag	Utfall 2x12 (per ben), benböj 2x18, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x75 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Fredag	VILODAG	
Lördag	Intervaller 30 m-arbeta 2min, gå 1 min (24 min) +Backträning 30m-arbeta 1min,gå 1min. (20 min) plankan 2x75 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Söndag	VILODAG - träningsrapportering	

Vecka 29		
Måndag	Utfall 2x15 (per ben), benböj 2x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 2x25 Övning 5-8 i cirkelträning.Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sju varv. (28 min) plankan 2x90 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x25	
Tisdag	Intervaller-spring 2min, gå 1 min (24 min)+Backträning 30m-arbeta 2 min,gå 1 min. (21 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 3x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Onsdag	VILODAG	
Torsdag	VILODAG	
Fredag	Utfall 3x15 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 35 sek&vila 25 sek.Sju varv. (28 min) plankan 3x2 min, tåhävningar 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Lördag	Löpning 3 km eller 8km cykling + Backträning 30m-arbeta 2min, gå 1 min (24 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Söndag	VILODAG - träningsrapportering	

Vecka 30					
Måndag	VILODAG		Torsdag	VILODAG	
Tisdag	Utfall 3x20 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 & Backträning 30m - arbeta 2 min, gå 1min i (21 min) plankan 3x2 min, tåhävning 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20		Fredag	Utmaning 1, exakt som du gjorde den måndag, vecka 26, 5 min burpees, 3 min vila, spring 3000m, glöm ej skriva antal och tid!	
Onsdag	VILODAG		Lördag	Löpning 5 km eller cykling 15 km + Intervaller 30 m - arbeta 1min, gå 1min (20 min)	
			Söndag	VILODAG - träningsrapportering	

Spånga Basket - Sommarprogrammet

Nivå U14

Namn: _____



Vecka 26			Kryssa i rutan efter genomfört pass
Måndag	Utmaning 1: efter uppvärmningen 5min burpees, räkna o skriv upp antal! (Vila 3 min) COOPER-test - 3000m så snabbt du kan, skriv upp ditt resultat! (7 varv Spånga IP) Plankan 2x45 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x15, ryggresningar 2x15		
Tisdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Onsdag	Planka 2x45 sek, höftlyft 2x10 och tåhävningar 2x20 Intervaller 30 m. - arbeta 2 min, vila 1 min. (21 min)		
Torsdag	Utfall 2x10(per ben), benböj 2x10, Armhävningar (olika sorter) 4x6, höftlyft 2x10 Övning 5-8 i cirkelträning. Arbeta 35 sek & vila 25 sek. Sex varv. (24 min) Plankan 2x45 sek, magövning 2x15, ryggresningar 2x15		
Fredag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min / träningsrapportering		

Vecka 27			
Måndag	Utfall 2x12 (per ben), benböj 2x15, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x15 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x45 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x20, ryggresningar 2x15		
Tisdag	Löpning 2km eller cykel 6km + intervaller 30 m. - arbeta 2 min, gå 1 min. (21 min)		
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Fredag	Utfall 2x12 (per ben), benböj 2x15, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x15 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x60 sek, tåhäv 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20		
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min / träningsrapportering		

Vecka 28			
Måndag	Utfall 2x10 (per ben), benböj 2x20, Armhävningar (olika) 4x8, höftlyft 2x20 Gå till B-övningarna Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x75 sek, tåhävning 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20		
Tisdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Torsdag	Utfall 2x12 (per ben), benböj 2x20, Armhävningar (olika sorter) 4x8, höftlyft 2x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x75 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20		
Fredag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Lördag	Intervaller 30 m-arbeta 2min,gå 1 min (24 min)+Backträning 30m-arbeta 1min,gå 1min (20 min) plankan 2x75 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20		
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min / träningsrapportering		

Vecka 29			
Måndag	Utfall 3x12 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 Gå till B-övningarna Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x90 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20		
Tisdag	Intervaller-spring 2min, gå 1 min (27 min)+Backträning 30m-arbeta 2 min,gå 1 min. (21 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20		
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		
Fredag	Utfall 3x20 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sju varv. (28 min) plankan 3x2 min, tåhävningar 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20		
Lördag	Löpning 3 km eller 8km cykling + Backträning 30m-arbeta 2min, gå 1 min (30 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20		
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min / träningsrapportering		

Vecka 30				
Måndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min
Tisdag	Intervaller-spring 2min, gå 1 min (27 min)+Backträning 30m-arbeta 2 min,gå 1 min. (21 min) plankan 3x2 min, höftlyft 3x20, ryggresningar 3x20		Fredag	Utmaning 1, exakt som du gjorde den måndag, vecka 26 - 5 min burpees, 3 min vila, spring 3000m, glöm ej skriva antal och tid!
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min		Lördag	Löpning 5 km eller cykling 12 km
			Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min / träningsrapportering

Spånga Basket - Sommarprogrammet

Nivå U15

Namn: _____



Vecka 26		
Kryssa i rutan efter genomfört pass		
Måndag	Utmaning 1: efter uppvärmningen 5min burpees, räkna o skriv upp antal! (Vila 3 min) COOPER-test - 3000m så snabbt du kan, skriv upp ditt resultat! (7 varv Spånga IP) Plankan 2x60 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x15, ryggresningar 2x15	
Tisdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Onsdag	Löpning 3,5 km. eller cykel 10 km.	
Torsdag	Träningsprogram A) Utfall 2x10/ben, benböj 2x15,Armhävningar(olika) 4x6, Höftlyft 2x15 Övning 5A-8A i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek & vila 15 sek. Sex varv. (24 min) Plankan 2x60 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x10, ryggresningar 2x15	
Fredag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	500 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 27		
Måndag	Träningsprogram A) Utfall 2x12/ben, benböj 2x15,Armhävningar(olika) 4x6, Höftlyft 2x15 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) Plakan 2x60 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Tisdag	Löpning 2km eller cykel 6km + intervaller 30 m. - arbeta 2 min, gå 1 min. (24 min) Plakan 2x75 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min	
Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min	
Fredag	Träningsprogram B) Utfall 2x12/ben, benböj 2x16,Armhävningar(olika) 4x6, Höftlyft 2x15 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) Plankan 2x75 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	650 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 28		
Måndag	Träningsprogram B) Utfall 3x15/ben, benböj 3x20,Armhävningar(olika) 6x8, Höftlyft 3x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek. & vila 15 sek. Sju varv. (28 min) Plankan 3x90 sek, tåhävningar 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Tisdag	Intervaller-spring 2min,gå 1 min(27 min)+Backträning 30 m-arbeta 2 min,gå 1 min(21 min) Höftlyft 2x20 Plankan 2x90 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk sterch 15 min	
Torsdag	800 basketskott.	
Fredag	Träningsprogram B) Utfall 3x15/ben, benböj 3x20,Armhävningar(olika) 6x8, Höftlyft 3x20 Backträning 30 m, arbeta 3 min, gå 1 min (28 min) Plakan 3x2 min, tåhävningar 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Lördag	Plankan 2 min, höftlyft 2 min + Löpning 10 km	
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk sterch 15 min / träningsrapportering	

Vecka 29		
Måndag	Utfall 3x12 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sex varv. (24 min) plankan 2x90 sek, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2x20	
Tisdag	Intervaller-spring 2min, gå 1 min (27 min)+Backträning 30m-arbeta 2 min,gå 1 min. (21 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min	
Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min	
Fredag	Utfall 3x20 (per ben), benböj 3x20, Armhävningar (olika sorter) 4x10, höftlyft 3x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus).Arbeta 45 sek&vila 15 sek. Sju varv. (28 min) plankan 3x2 min, tåhävningar 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Lördag	Löpning 3 km eller 8km cykling + Backträning 30m-arbeta 2min, gå 1 min (30 min) Höftlyft 3x20 plankan 3x90 sek, tåhäv 4x25, magövning 3x20, ryggresningar 3x20	
Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk sterch 15 min / träningsrapportering	

Vecka 30					
Måndag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min		Torsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Tisdag	Träningsprogramm B) Utfall 2x20/ben, benböj 2x20, Armhävningar (olika) 4x8, höftlyft 2x20 Övning 5-8 i cirkelträning (ingen paus). Arbeta 45 sek. & vila 25 sek. Sju varv. (28 min) Plankan 2 min, tåhävningar 2x25, magövning 2x20, ryggresningar 2 min		Fredag	Utmaning 1, exakt som du gjorde den 27 juni! 5 min burpees, 3 min vila, spring 3000m, glöm ej skriva upp antal och tid!	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min		Lördag	1000 basketskott / dynamisk eller statisk strech 15 min	
			Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk sterch 15 min / träningsrapportering	

Spånga Basket - Sommarprogrammet

Nivå U16 och uppåt

Namn: _____



Vecka 26 Kryssa i rutan efter genomfört pass ➡		
Måndag	Utmaning 1: efter uppvärmningen 5min burpees, räkna o skriv upp antal! (Vila 3 min) COOPER-test - 3000m så snabbt du kan, skriv upp ditt resultat! (7 varv Spånga IP) Plankan 2x60 sek, tåhävningar 2x20, magövning 2x15, ryggresningar 2x15	
Tisdag	Dynamisk rörlighet 15 minuter Höftlyft 2x90 sek, Plankan 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek, 250 basketskott.	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Torsdag	1B Utfall 2x10/ben, Benböj 2x15, Armhävningar (olika) 4x8, Höftlyft 2x20 Cirkelträning utan paus 5A - 10 st, 6A - 10 st, 7A 5st, 8A - 100st. 4 varv. Ta tiden! Plankan 2x90 sek, Tåhävningar 2x90 sek, magövning 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek.	
Fredag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	500 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 28		
Måndag	1C-Utfall 2x12, 2C-Benböj 2x8, 3C-Armhävningar (olika) 4x18, 4C-Höftlyft 2x15 Övning 5B-8B i cirkelträning. Arbeta 45 sek. & vila 15 sek. 5 varv. (B el. C) Plankan 2x90 sek, Tåhävningar 2x90 sek, Magövning 2x 90 sek, Ryggresning 2x90 sek.	
Tisdag	Löpning 2,5 km. + Intervaller 30 m. - Arbeta 2min, gå 1 min. (24 min) Backträning 30 m. - Arbeta 1 min, gå 1 min. (16 min).	
Onsdag	VILODAG - Dynamisk rörlighet 15 min	
Torsdag	1B-Utfall 2x20, 2B-Benböj 2x20, 3B-Armhävningar (olika) 4x15, 4B-Höftlyft 3x20 Backträning 30 m. - Arbeta 2min, gå 1min. (30 min) Plankan 2x2min, Tåhäv 2x2 min, magövning 2x90 sek, ryggresning 2x2 min.	
Fredag	Individuell träning, gör dina svagheter till styrkor! Välj långdistanslöpning, intervaller eller styrketräning	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	850 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 27		
Måndag	1B-Utfall 2x10, 2B-Benböj 2x10, 3B-Armhävningar (olika) 4x10, 4B-Höftlyft 2x12 Övning 5B-8B i cirkelträning. Arbeta 45 sek & vila 15 sek. 4 varv. Plankan 2x75 sek, Tåhävningar 2x75 sek, Magövning 2x75 sek, Ryggresning 2x75 sek.	
Tisdag	Löpning 3 km. + Intervaller 30 m. Arbeta 2min, gå 1 min. (24 min) (B el. C) Höftlyft 2x90 sek, Plankan 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek.	
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk stretch 15 min	
Torsdag	1B-Utfall 2x12, 2B-Benböj 2x12, 3B-Armhävningar (olika) 4x12, 4B-Höftlyft 2x15, Plankan 2x90 sek, Tåhävning (B el. C) Plankan 2x90 sek, Tåhävningar 2x90 sek, Magövning 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek.	
Fredag	Intervaller 30 meter - Arbeta 2min, gå 1min (36 min) Höftlyft 2x90 sek, Plankan 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek.	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	650 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 29		
Måndag	1C 3x15/ben, 2C-Benböj 3x8, 3C-Armhävningar (olika) 6x10, 4C-Höftlyft 3x15 Backträning 30 m. - Arbeta 2 min, gå 1 min. (27 min) Plankan 2x2 min, Tåhävningar 2x2min, magövning 2x90 sek, ryggresning 2x2 min.	
Tisdag	Övning 5C-8C i cirkelträning. Arbeta 50 sek. & vila 10 sek. 6 varv. Höftlyft 2x90 sek, Plankan 2x90 sek, ryggresning 2x90 sek.	
Onsdag	VILODAG - Dynamisk rörelseträning 15 min	
Torsdag	(AMRAP) 1B-Utfall, 2B-Benböj, 3B-Armhävningar, 4B-Höftlyft. Övning 5C-8C i cirkelträning. Arbeta 50 sek. & vila 10 sek. 6 varv. Plankan 2x2 min, Tåhävningar 2x2min, magövning 2x90 sek, ryggresning 2x2 min.	
Fredag	Individuell träning, gör dina svagheter till styrkor! Välj långdistanslöpning, intervaller eller styrketräning	
Lördag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min	
Söndag	1000 basketskott / träningsrapportering	

Vecka 30				
Måndag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min		Torsdag	Utmaning 1, exakt som du gjorde måndag vecka 26 - 5 min burpees, 3 min vila, spring 3000m, glöm ej skriva upp antal och tid!
Tisdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min		Fredag	2B-Benböj 2x20, 4B-Höftlyft 2x20, 9B-Plankan 2x2 min, 12B-Ryggresningar 2x2min.
Onsdag	VILODAG - dynamisk eller statisk strech 15 min		Lördag	Intervaller - spring 2 min, gå 1 min. (30 min).
			Söndag	VILODAG - dynamisk eller statisk sterch 15 min / träningsrapportering

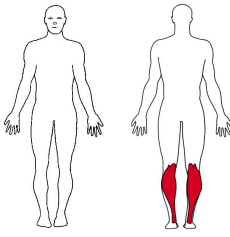
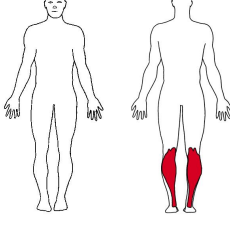
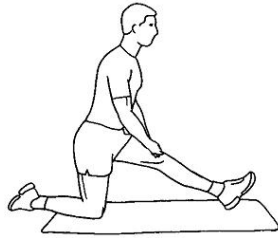
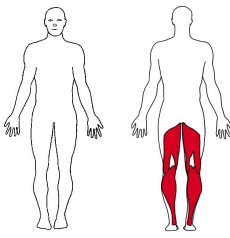
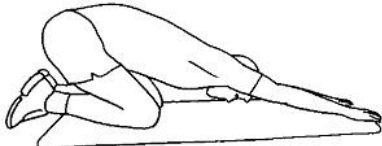
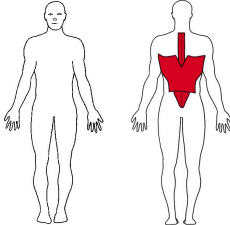
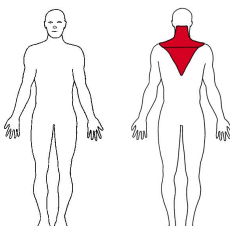
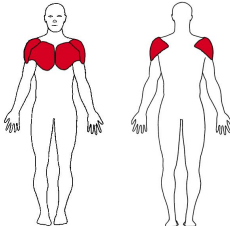
Info: Under v.28 och v.29 finns alternativet att byta ut träningsprogram B mot "gymövningarna" med 25 min intervaller. För spelare som inte åker på Köping-lägre v.31 upprepa träningsprogrammer för vecka 29.

(B el. C) betyder att du väljer svårighet B eller C på övningarna. (AMRAP) betyder "As Many Rep As Possible" Kör övningen i ett set så många rep du klara, innan du faller ihop av utmattning!



Håll 30 - 60 sekunder.

Välj minst 5 av dessa övningarna som täcker hela kroppen. Variera gärna vilka övningar du väljer under säsongen.

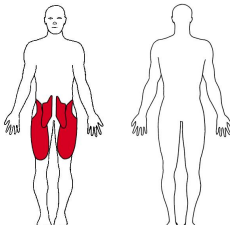
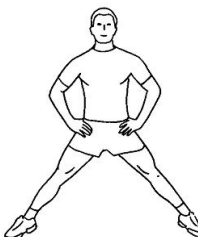
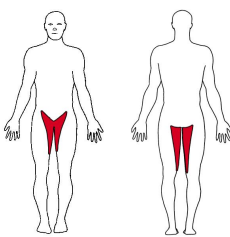
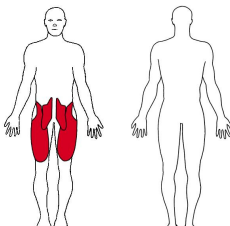
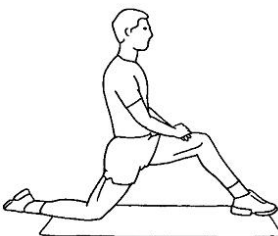
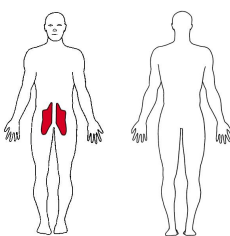
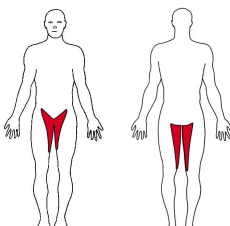
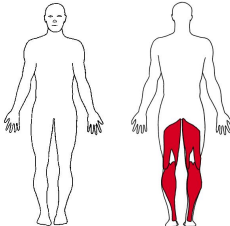
Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Baksida vad				Stöd dig mot väggen och placera den ena foten upp mot väggen, så att enbart hälen rör golvet. Ha rakt ben och tryck höften långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 - 60sek. och byt ben.
2 - Baksidan vad				Stå snett upp mot väggen så att det ena benet är böjt och det andra är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Håll hälen i golvet och tryck fram höften tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30-60 sek. och byt ben.
3 - Baksida lår och vad				Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll minst 30 sek. och byt ben.
4 - Rygg				Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i minst 30 sek.
5 - Rygg och nacke				Placera huvudet mellan händerna och krumma den övre delen av ryggen. När du känner att det sträcker överst i ryggen och nacken, så håller du denna position i minst 30 sek.
6 - Bröst och axlar				Knyt händerna bakom ryggen, tryck fram bröstkorgen och armarna bakåt, tills du känner att det sträcker ordentligt runt bröstet och axlarna. Håll 30-60 sek.



[Se video av dina övningar](#)

Håll 30 - 60 sekunder.

Välj minst 5 av dessa övningarna som täcker hela kroppen. Variera gärna vilka övningar du väljer under säsongen.

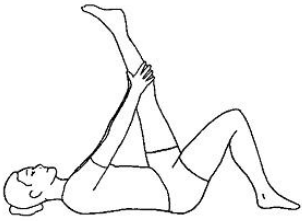
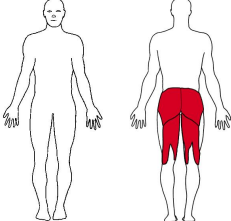
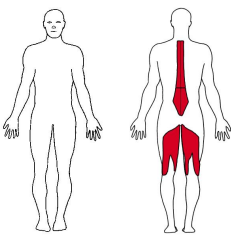
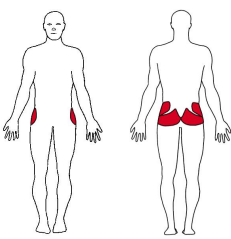
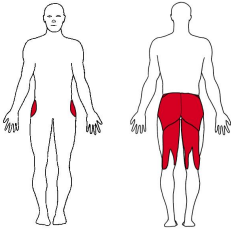
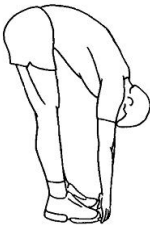
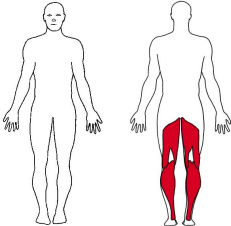
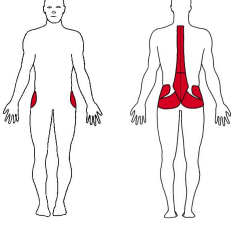
Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Framsida lår och höft				Stå med rak kropp. Ta tag om den ena vristen och dra hålen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla ihop knäna. Håll 30-60 sek. och byt ben.
8 - Innsida lår				Stå med brett särade ben och låt dem långsamt glida ifrån varandra till det sträcker i insidan av låren, gå så djupt ner du kan. Håll minst 30 sek.
9 - Framsida lår och höfter 6				Vik det ena benet under dig och luta dig bakåt tills du känner att det sträcker i framsidan av höften och låret. Pressa gärna höften uppåt för att sträcka lite extra. Håll positionen i minst 30 sek.
10 - Höftböjare				Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll minst 30 sek. och upprepa med det andra benet.
11 - Innsida lår				Sitt på huk och låt fötterna peka snett ut åt sidan. Pressa knäna från varandra tills det sträcker i insidan av låren. Håll minst 30 sek.
12 - Baksida lår och vad				Sitt på golvet med raka ben. Luta överkroppen fram och ned mot låren tills du känner att det sträcker i baksidan av benen. Håll minst 30 sek.



[Se video av dina övningar](#)

Håll 30 - 60 sekunder.

Välj minst 5 av dessa övningarna som täcker hela kroppen. Variera gärna vilka övningar du väljer under säsongen.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
13 - Baksida lår och säte				Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i golvet. Lyft och sträck det ena benet mot taket. Greppa tag om benet och dra det försiktigt mot dig tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll positionen i minst 30 sek.
14 - Baksida lår och rygg				Sitt bredbent på mattan. Tryck överkroppen fram och ned tills du känner att det sträcker i baksidan av låret, sätet och nedre delen av ryggen. Håll minst 30 sek.
15 - Säte				Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/brösten. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sätetsmuskulaturen. Håll minst 30 sek. och byt ben.
16 - Säte				Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätetsmuskulaturen håller du i minst 30 sek. och byter sedan ben.
17 - Baksida lår och vad				Stå med helt raka ben och böj dig framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av benen. Försök att låta överkroppen hänga tungt ned mot golvet i minst 30 sek.
18 - Rygg				Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i minst 30 sek och upprepa åt andra hållet.



[Se video av dina övningar](#)



Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Rulla en boll mot väggen				Stå med ansiktet mot väggen. Håll bollen med ett löst grep i ungefär brösthöjd. Rulla bollen mot väggen i små cirklar. Känn att du arbetar med axelmuskulaturen. Se till att stabilisera i skulderleden, och att skulderbladet hålls tätt mot kroppen.
2 - Fotsula med boll				Lägg en boll på golvet och sätt den ena foten upp på bollen. Lägg ett tryck ned på bollen. Rulla fram och tillbaka i längdriktningen och sidovis för att lösa upp spänningar. Tryck så hårt du står ut med!
3 - Foam roller: Utsida rygg				Ligg på sidan på rullen med böjda ben och nedersta arm rak som stöd i golvet. Starta från nedre delen av revbenen och rulla hela vägen upp till armhålan. Jobba extra med de ömma punkterna speciellt i regionen uppe vid armhålan. Alternativ ta en tennisboll.
4 - Foam roller: Utsida rygg med armrörelse				Ligg på sidan på rullen med böjda ben och nedersta armen rak och som stöd i golvet. Starta från nedre delen av revbenen och rulla hela vägen upp till armhålan. Jobba extra med de ömma punkterna speciellt i regionen uppe vid armhålan. Här kan du också lyfta armen upp och ned för att få mer sträck i muskulaturen. (gör det när du hittar en öm punkt). Alternativ ta en tennisboll.
5 - Foam roller: Utsida säte				Sitt på rullen med den ena sidan som ska jobbas med och lägg foten på motsatt knä för att få lite extra sträck i sättesmuskulaturen. Använd armarna som stöd för kroppen. Rulla fram och tillbaka och från sida till sida för att jobba igenom muskulaturen. Tryck extra mycket om du hittar en öm punkt. Alternativ ta en tennisboll.
6 - Foam roller: Utsida lår				Ligg på sidan så att foamrollern är placerad på utsidan av låret precis vid höften. Sätt den översta foten upp framför den understa och använd den till att stabilisera kroppen medan du lutar dig på raka armar eller armbågen. Rulla upp och ned längs hela låret. Tryck extra mycket om du hittar en öm punkt. Alternativ ta en tennisboll.



[Se video av dina övningar](#)



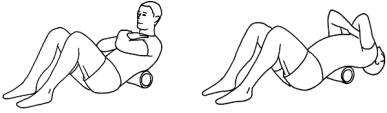
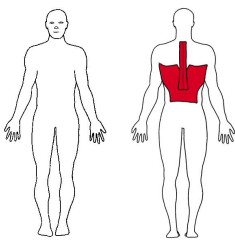
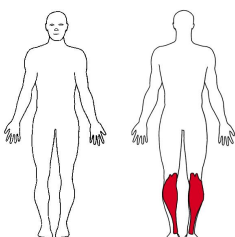
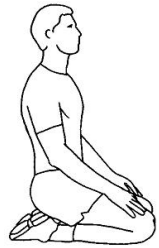
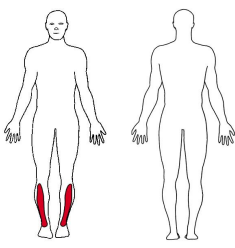
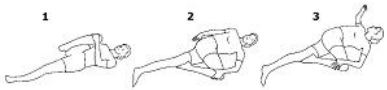
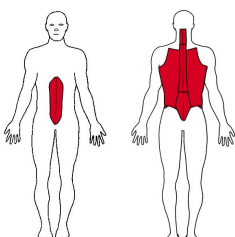
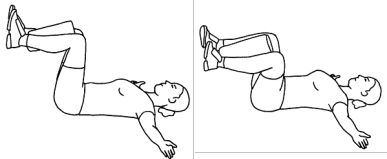
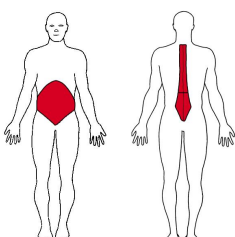
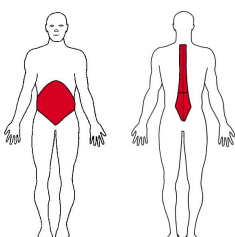
Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Foam roller: Utsida lår med benrörelse				Ligg på sidan så att foamrollern är placerad på utsidan av låret precis vid foten. Sätt den översta foten upp framför den understa och använd den till att stabilisera kroppen medan du lutar dig på armbågen. Rulla upp och ned längs hela låret. När du finner en öm punkt håller du trycket och böjer och sträcker knät.
8 - Foam roller: Baksida lår				Sitt på golvet och låt det ena låret vila på rullen medan du lägger det andra benet över som en vikt. Använd armarna till att lyfta kroppen upp och ned så att du kan rulla upp och ner i lårbenets riktning. Starta nere vid knävecket och jobba hela vägen upp till sittknuten. Alternativ ta en tennisboll.
9 - Foam roller: Baksida vader				Starta nere vid akilleshälen och rulla upp mot knävecket. Rulla i ett jämnt tempo. När du finner ömma punkter kan du hålla trycket och göra cirkelrörelser med foten, samt böja och sträcka ankelleden. Försök att jobba både med insidan och utsidan av vadmuskulaturen.
10 - Foam roller: Baksida vader med fotrörelse				Starta nere vid akilleshälen och rulla upp mot knävecket. Rulla i ett jämnt tempo. När du finner ömma punkter kan du hålla trycket och göra cirkelrörelser med foten, samt böja och sträcka ankelleden. Försök att jobba både med insidan och utsidan av vadmuskulaturen. Alternativ ta en tennisboll.
11 - Framsida vader med boll och fotrörelse				Sitt på golvet eller på en matta med det ena benet rakt och det andra böjt kryssat över det raka. Håll bollen med den ena eller båda händerna och tryck in mot muskulaturen på framsidan av vaden. Detta kan göras både på insidan och utsidan av vaden. När du finner ömma punkter kan du jobba med böj och sträck rörelser över fotleden. Håll ett jämnt tryck och rulla i små cirkelrörelser ned mot ankeln. OBS rulla först bollen i små cirklar och hittar du en öm punkt, tryck medan du sträcker
12 - Foam roller: Insida lår				Ligg på magen med det ena benet ut till sidan på foamrollern och det andra placerat mot golvet. Starta vid ljumsken. Överkroppen vilar på armbågarna och underarmarna. Lägg tryck på foamrollern genom att sänka höfterna mot golvet. Rulla fram och tillbaka längs med hela lårets längd. Hittar du en öm punkt, tryck extra och böj och sträck knät. Alternativ ta en tennisboll, då kan du behöva lägga upp benet mot en bänk.



[Se video av dina övningar](#)

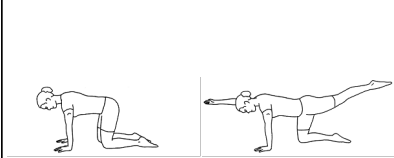
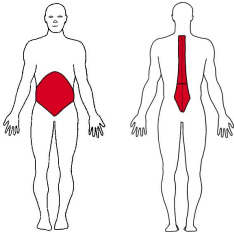
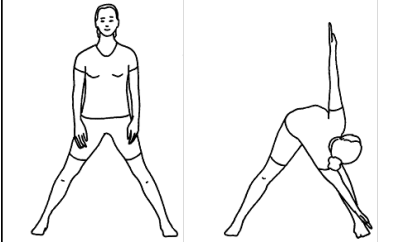
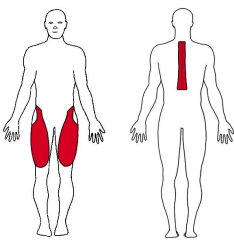
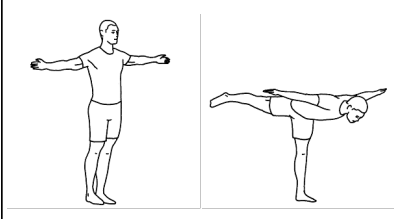
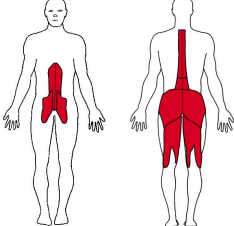
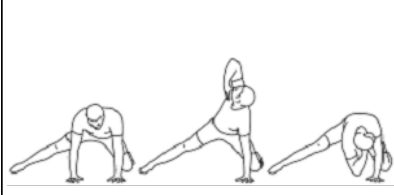
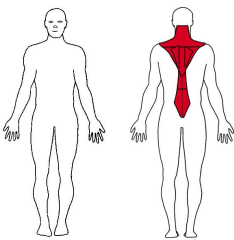
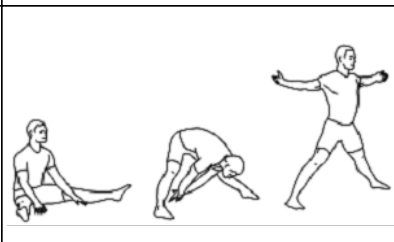
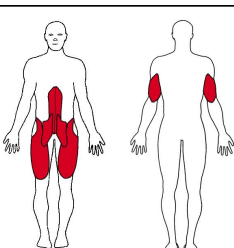
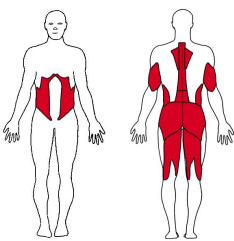
Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
13 - Foam roller: Situps				Ligg på rygg med rullen placerad i mittersta delen av ryggen. Knäna hålls böjda i 90 grader och armarna i kors över bröstkorgen. Andas in på toppen och andas ut medan du lutar dig bakåt på rullen. Upprepa. Avsluta med att under en minut luta dig bakåt och sträcka armarna över huvudet med handryggen mot golvet.
14 - Sittande töjning av vaden med gummiband				Sitt med det ena benet rakt. Fäst ett band runt den övre delen av foten. Försök att slappna av i muskulaturen i lår och vad. Drag bandet mot dig så att du känner att det töjer på baksidan av vaden. Håll ca 60 sek. Därefter kan du böja och sträcka fotleden och hålla emot men bandet. Har du inget gummiband, ta ett hopprep.
15 - Underben framsida				Sätt dig på knäna och sträck bägge vristerna. Sitt med rak rygg och känn att det sträcker från fotryggen upp till framsidan av underbenet. Håll 60 sekunder. om det ej sträcker, luta dig bakåt och "gå" så långt bak du kan med armarna.
16 - Liggande ryggvridning/univ ersalsträck				Ligg på ryggen med samlade ben. Lyft bäcken lite, böj det högra knät mot bröstet, rulla över på sidan så att höger knä förs mot golvet på vänster sida om kroppen. Sträck höger arm upp mot taket. Lägg armen diagonalt bakåt. Låt axel och knä vila mot underlaget. Var uppmärksam på korsryggen, låt den få vara lång. Håll positionen i 60 sek. Upprepa till den andra sidan.
17 - Sidofallande knä				Ligg på rygg med en ca 90 grader bøj i höfter och knä. Ha gärna en boll eller foamroller mellan benen. Låt benen falla sakta från sida till sida och ner till golvet utan att motsatt arm lyfts från golvet. Pull your belly button in and up during the entire exercise.
18 - Clownen (balans)				Placera handflatorna på mattan framför dig och strax utanför knäna. Placera toppen av huvudet i mattan 10-15 cm framför dina händer. Se till armbågarna ligger in mot kroppen och underarmarna är lodräta. Sätt dina tår i mattan och lyft rumpen uppåt. Sträck ut i knäna. Gå lite närmare kroppen med tårna innan du placerar ett knä på överarm eller armbåge, och sedan den andra knäet. Lyft fötterna t. Stå i detta läget i 1 minut Stå med knäna eller tårna fortfarande kvar i



[Se video av dina övningar](#)

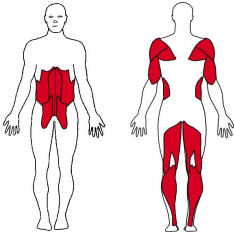
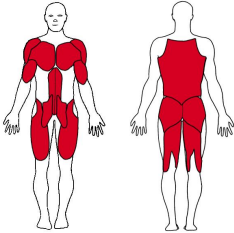
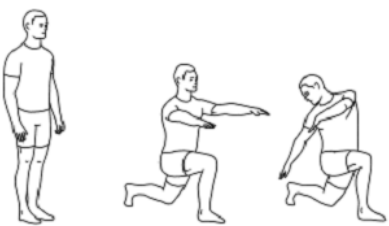
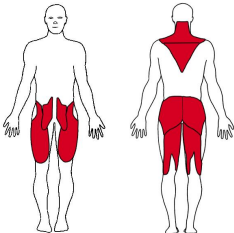
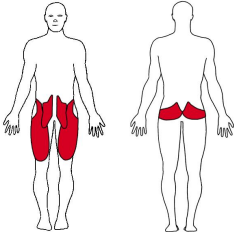
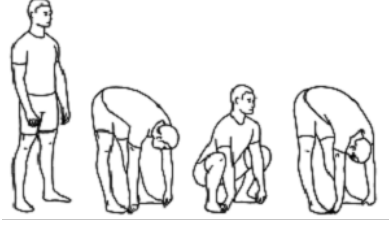
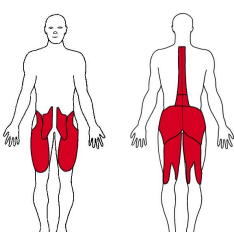
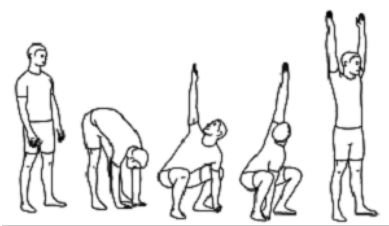
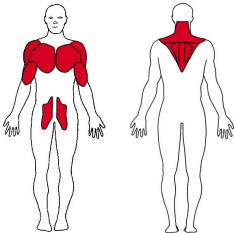
Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
19 - Lyft av motsatt arm och ben				Stå på alla fyra, med händerna placerade under axlarna och knäna placerade under höft. Ha lång rak rygg och nacke / huvud i förlängningen av resten av ryggen. Stabilisera buken och ryggen genom att dra naveln mot ryggraden. Sträck ut ditt vänstra ben. Samtidigt lyfter höger arm framåt och upp. Håll lyftet för ett ögonblick. upprepa andra sidan. Försätt med varje ben / arm i mellan 5 och 15 repetitioner
20 - Trekantsställning (Trikonasana)				Stå med väl separerade ben. Låt fötterna pekar svagt ut till varje sida. Lyft armarna rakt ut åt sidan och vrid handflatorna framåt, böja överkroppen framåt med rak rygg, och rotera tillbaka till vänster. Lägg din högra hand på utsidan av vänster ben eller fotleden med handflatan ut. Vänster arm sträcks rakt upp mot taket, eller förs ännu längre bakåt om det är möjligt. Dra den övre axeln bakåt och skjut undre skuldran fram för att förstärka rotationen. Titta upp mot taket. Stå i positionen i 10s. Kom lugnt upp till utgångsläget, upprepa från sida till sida på
21 - Flygaren				Försök att balansera på det ena benet medan du lutar överkroppen framåt. Samtidigt som kroppen börjar att böja sig framåt så sträcks det bakre benet ut. Håll ryggen och bäckenet i ett neutralt läge samtidigt som överkroppen rör sig. Försök att komma så långt fram att överkroppen är parallell med marken. Det bakre benet ska vara i linje med resten av kroppen. Gå kontrollerat tillbaka med kroppen till utgångspositionen. upprepa minst 6 gånger per sida.
22 - Spine rotation med stretch av insida lår.				Starta nere på alla fyra med den ena foten ut mot sidan. Om den högre foten är ut till sidan, placera den högre handen på nacken. Från denna position roteras armbågen upp mot taket och sedan ner under armen som stöttar kroppen. Titta hela tiden på armbåden.
23 - Straddle-up				Sitt på golvet med fötterna isär. Placera händerna på golvet mellan fötterna och lyft upp sätet från marken. Skjut ifrån kroppen upp till stående position med fötterna isär. Gå ner i en kontrollerad rörelse genom att böja överkroppen framåt och sätta händerna in mellan benen och bromsa upp kroppen på väg ner mot marken. Försök att hålla knäna låsta genom hela rörelsen. Höjden på boxen kan justeras upp eller ner, ju högre desto lättare, svårast på golvet.
24 - Enarms table top				Starta på marken på alla fyra. Lyft upp knäna en aning från golvet och rotera kroppen till den ena sidan. Lyft höger arm till bröstet och fortsätt att rotera kroppen runt din egen axel. Försök att hålla blicken på handen som är i marken, medan höfterna skjuts högt upp mot taket. Roter kontrollerat tillbaka till utgångsställningen. men sätt aldrig ner knäna i golvet.



[Se video av dina övningar](#)

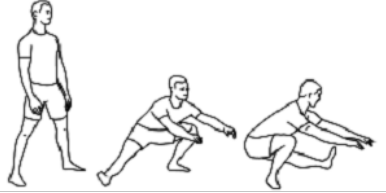
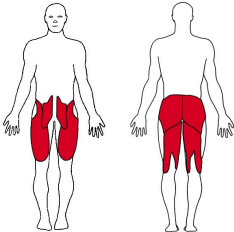
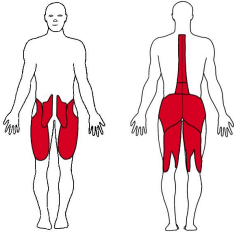
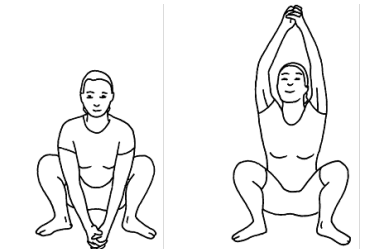
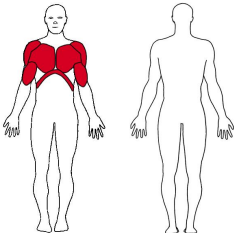
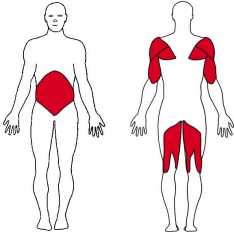
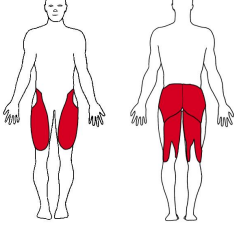
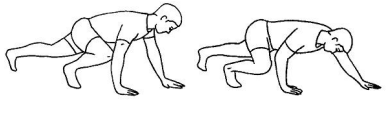
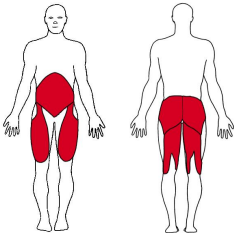
Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
25 - Sparka och vrid				Starta i en hög plankposition. Roter kropp till höger, så att kroppen är i en sid-planka med vänstra armen i marken och högra foten i ett kors framför den vänstra. Dra upp vänster fot med sträckt knä och ta tag om tårna. Försök att peka foten upp mot taket och rotera kroppen, så att foten är riktad rakt upp och sätet riktat ner mot marken. Försök att böja det högra knät, så att sätet nästan nuddar vid marken. För kroppen kontrollerat tillbaka, släpp tag om foten och rotera via en sid-planka till motsatt sida och upprepa proceduren där.
26 - "Världens bästa stretch"				Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet. Roter den innersta armen mot taket. Placera handen på golvet igen och sträck ut knät. Sträck ut baksida lår på främre benet. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp. Upprepa andra benet. Minst 6 st per ben
27 - Utfall bakåt med rotation				Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans, rotera kroppen och armarna mot den främre foten. Försök att följa händerna med blicken och rör dig mot den bakre fotens häl. Roter tillbaka till utgångspositionen och ta ett steg fram, så att fötterna är ihop igen. minst 6 st per sida
28 - Dynamisk duva				Starta med fötterna i en utfalls position. Placera den ena handen vid insidan av den främre foten och den andra handen vid utsidan. Se till att ha kontroll över knät på den främre foten medan knät sänks ner mot marken. (benet faller åt sidan). Den andra foten hålls rak. Försök att pressa kroppen tillbaka till utfalls positionen med minsta möjliga användning av dina armar.
29 - Knäböjs stretch				Stå med fötterna men axelbredds avstånd. Böj överkroppen framåt och sätt händerna mot golvet. Ta tag om tårna och dra ner kroppen i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Håll tyngden på hälsarna. Håll om tårna och skjut höfterna upp mot taket. Sänk sätet tillbaka till huk-sittande och gör om proceduren i en dynamisk rörelse. Försök att hålla ryggen så neutral som möjligt i det nedersta läget.
30 - Knäböj till stående				Stå. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.



[Se video av dina övningar](#)

Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
31 - Cossack knäböj				Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komma djupare ner i positionen.
32 - Squat cirkel				Sitt ner på huk. Tyngden på hälen. Flytta över vikten över till den ena sidan och sträck ut motsatt ben mot sidan, ut från kroppen. Pressa kroppen så lågt ner som möjligt över den ena foten sen till den andra. För kontrollerat det utsträckta benet in bakom kroppen, (curtesy utfall) och bli sittande en djup knäböjs-position med fötterna i kors. Roterar medsols så att höfterna öppnas upp och bli sittande i en djup knäböj innan rörelsen startar på nytt.
33 - Huggaren				Sitt på huk med avstånd mellan fötterna och knäna pressade ut åt sidan. Ha raka armar och händerna knäppta. Lyft armarna snabbt men kontrollerat så högt du kan och titta uppåt. Föreställ dig att du hugger ved uppåt. Sänk dina armar ner på en lugn utandning, innan du igen "hugger" uppåt i en snabb rörelse. Upprepa 10 till 15 gånger.
34 - Table walk				Starta med fötter och händer golvet. Pressa höfterna uppåt mot taket, så att kroppen hålls som ett bord. Gå bakåt eller framåt alltefter önskemål. Håll höfterna så högt som möjligt genom hela övningen.
35 - Bearcwal framåt			Intensitet:Hög	Starta i push up position. Rörelsen startar genom att gå framåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm framåt. Fot och arm arbetar diagonalt. Håll ryggen rak, (lägg gärna en ärtå på ryggen - den ska inte ramla av), börja alltid långsamt och kontrollerat.
36 - Bearcwal bakåt			Intensitet:Mellan	Starta i push-up position. Rörelsen startar genom att gå bakåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm bakåt, Fot och arm arbetar diagonalt.



[Se video av dina övningar](#)



Alla övningar utan skor! Minst en minut

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
37 - Halv fjärl				Sitt på din bak. Fäll upp höger ben och placera utsidan av höger fotled på ovensidan av vänster lår och släppa höger knä ner mot golvet. Placera din högra fot på vänster lår antingen nära knät (lättast), mitten av låret, eller upp mot ljumsken (svårast). Sitt upp rak i ryggen. Använd nu ett finger för att trycka knäet lite nere och låta knäet få "studsas" tillbaka upp. Upprepa detta flera gånger i en ganska snabb och enkel takt. Hela benet ska vara avslappna. Gör övning i cirka 1 minut innan du gör samma sak med vänster ben.
38 - Dynamisk mountain climber				Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startposition. Detta görs i en dynamisk rörelse. Jobba med vartannat ben och öka tempot i förhållande till önskad intensitet.



[Se video av dina övningar](#)