



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

EMOM - EVERY MINUTE ON THE MINUTE

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

Uppvärmning och styrka inför fotbollspass

Hur?

Löparskor, löparspår och öppen yta

Organisation

Samtliga spelare

Anvisningar

Uppvärmning, långsam jogg i ca 5-10 minuter.

Följande 4 aktioner påbörjas varje minut, är spelaren klar innan minuten har gått så får spelaren vila den tiden. Totalt genomförs 5 varv;

1. Knäböj - 20 st knäböj utan vikter
2. Armhävningar - 20 st armhävningar
3. Utfallssteg - 20 st utfall bakåt varannan fot
4. Klättraren - 30 st med varannan fot (stå i armhävningsposition med raka armar, för upp vänster knä mot vänster arm sen tillbaka, därefter samma med höger, osv)

Långsam jogg tillbaka

