

3. Korrektivträning MSK sommaren 2014

Gör dessa de 3 x i veckan förutom vad du redan gör!



Hard-roll: Armbåge mot knä rotera 3 x 10 åt varje håll!



Utfall med rotation: Ta ett steg fram med knä över fot, kasta boll i sida, ta ett steg till och fånga bollen, 3 x 16 sida



Excentriska höftlyft: Upp med hamstrings kompis håller i hälarna, sakta ned ett ben, stegra med att lyfta med ett ben! 3 x 10



Brettzel: Spänn 5 sek då du "sparkar ut", Under utandning försök att få ned skulderbladet i golvet 3x15 sek, växla sida!