

Träningspass

Styrka

Styrka #1

	Antal/Tid:
Höftlyft på balansboll	10st x 3
Sittande bakåtlutande vridningar	20st x 3
Situps (Vanliga)	50st
Rulla balansboll i cirkel	1 min x 3
Armhävningar på balansboll	10st x 5

Styrka #2

	Antal/Tid:
Chins med tennsrack	10st x 3
Fällkniven	15st x 3
Stående press med stång	20st x 4
Inkast på balansboll	20st x 3
Över-Under/8:an medicinboll	1 min x 2st

Styrka #3

	Antal/Tid:
Ryggresning	10st x 4
Magliggande medbollskast bakåt	10st x 4
Diagonal på balansboll	20st x 3
Rulla balansboll framåt/bakåt	1 min x 3st
Kyparhopp med medicinboll	Baslinje till Baslinje x 4st

Styrka #4

	Antal/Tid:
Bröstpass medicinboll	50st
Drag ovan huvudet med vikt	15st x 3
Bålstabilitet	1 min x 5st
Dips på bänk	20st x 3
Vanliga armhävningar	20st x 5

Spänst

Spänst #1

	Antal/Tid:
Utfallssteg	60st x 2 (varje ben)
Höga Knäuppdragningar	Baslinje till Baslinje x 6st
Enbensknäböj på plint	15st x 3 (varje ben)
Freestyleskutt	10st x 4
Spänsthopp	20st x 3

Spänst #2

	Antal/Tid:
Skridskohopp	Baslinje till Baslinje x 4st
5 koners enbenshopp	8st
Jämfota med medicinboll	Baslinje till Baslinje x 4st
90 grader vägg	2 min x 2st
Upphopp	50st

Spänst #3

	Antal/Tid:
Enbenshopp	Baslinje till Baslinje x 4st
Utfallssteg med vikt	50st x 2 (varje ben)
8 bollars med enbenshopp	8st
Kyparhopp med medicinboll	Baslinje till Baslinje x 4st
Täavningar	100st

Snabbhet

Snabbhet #1

Reaktionsstarter	10st
Korssteg	Baslinje till Baslinje x 6st
Stegen	8st
Ruscher 6 bollar	10st
Nedhopp från plint (splitstep)	10st

Snabbhet #2

4 bollars backhand/forehand	8st
5 koners maxfart	8st
Sprint fallande start	Baslinje till Baslinje x 8st
Split-step rusch 5m	10st

Snabbhet #3

Nedhopp från plint zick/zack 5koner	8st
6 bollars med korg	8st
Pinnen 15meter	2min x 3
8 bollars med rack	8st

Uthållighet

Uthållighet #1

Frekvenssteg på plint 10/10/10	Antal/Tid: 2 min x 5st 5 min x 2st
-----------------------------------	-------------------------------------------------

Uthållighet #2

Motionscykel högt tempo	Antal/Tid: 20 min
-------------------------	-----------------------------

Uthållighet #3

Hopprep	Antal/Tid: 1000st
---------	-----------------------------

Uthållighet #4

Löpning Utomhus Löparbana	Antal/Tid: 20min
---------------------------	----------------------------

Koordination

Koordination #1

(lättare övningar)

Antal/Tid:

Knästående på balansboll
Knästående på balansboll
Sittande på balansboll med rack
Storcken
Gunde's special

Koordination #2

(svårare övningar)

Antal/Tid:

Knästående på balansboll
Knästående på balansboll
Sittande på balansboll med rack
Studs tennisboll med rack
Kastar medicinboll
Studs tennisboll med rack