

Träningsprogram 2

Uppvärmning, exempel

- Löpa och gå på olika sätt. **Utförs: ca. 10 min**
 - **Förslag:** Indian hopp – Höga – Låga : Sick-Sack – med högt knä
 - Sidohopp – höga – låga – variera : Hälkickar – var 5:e - Höga knän – var 5:e
- Pendlingar 10/ben – Böjningar 10/sida

Övningar

Ståendehunden

Stå på alla fyra och sträck sedan ut höger hand och vänster ben, håll så i 5 sekunder. Skifta sedan arm och ben. Se till att spänna magen för att få den bästa balansen i övningen.

Utförs: 10 rep (varje ben), 3 set



Snabbafötter

Trampa så snabbt du kan på stället du står utan att röra dig framåt.

Utförs: 30 sek, 3 set

Vandrande pinnen

Stå med raka armar med tårna i marken, ungefär som när du ska göra en armhävning. Rör dig sakta framåt eller bakåt som en stel pinne.

Utförs: 20 sek, 3 set



Rörliga berget

Ligg på rygg med böjda ben och fotsulorna i marken. Ha skulderna kvar i marken och res sedan bäcken och magen i luften. Stå så i 10 sekunder.

Utförs: 10 sek, 4 set



God morgon

Stå med lätt böjda knän och med händerna på höften. Böj dig sedan sakta framåt med raka ben och sträck på dig.

Utförs: 15 rep, 3 set

Lång – Kort, Mage

Ligg rakt på marken med armarna utsträckta. Rulla sedan ihop till en liten boll. **Utförs: 10 rep, 3 set**



Upp och Ner

Börja med att göra ett upphopp, för att sedan gå ner och ställa dig på raka armar och rak i kroppen med tårna i marken, res dig sedan upp och gör ett upphopp igen.

Utförs: 15 rep, 4 set

Boll övningar

Kasta bollen/bollarna på olika sätt. Stå gärna ibland på ett ben för att träna balans och kroppsuppfattning.

Nya förslag:

- Studs mellan benen och fånga
- Kasta – Nicka – Lår – Studs och Fånga



