

Träningsprogram 7

Uppvärmning

- Hopprep 10 min



Övningar

Balans på ett ben och blunda

Stå på ett ben och blunda. Ställ en klocka på en minut och håll balansen tills klockan ringer. Tappar du balansen ställer du om klockan och försöker tills att du klarat en minut på varje ben.

Utför: 15 sek, 3 set



Bollövningar

- Jonglera med två bollar
- Jonglera med tre bollar



Körposition med boll

Sätt dig på golvet. Lyft båda benen så att du endast har rumpan i golvet. För att lyckas med det måste du luta överkroppen lite bakåt. Håll balansen och kör ett låtsas varv på valfri bana.

Utför: 10 rep/varje ben, 3 set

Knä böj med rep eller käpp

Stå axelbrett med benen. Håll repet/käppen med båda händerna och armarna raka ovanför huvudet. Böj sakta på benen tills 90grader med rak rygg och håll hela tiden armarna raka över huvudet

Utför: 10 rep, 2 set

Masken

Stå som om du ska göra en armhävning, rulla framåt och bakåt som en mask.

Utförs: Rulla framåt 5 rep, 2 set – Rulla bakåt 5 rep, 2 set



Hopp

Hoppa jämfota så långt du kan. Mät hur långt du hoppade. Försök hoppa längre för varje hopp.

Utför: 10 hopp, 2 set

Greppa bollen

Ta tag i bollen och kläm hårt på den.

Utför: 10 rep/ hand, 3 rep



Nacken

Ligg på magen. Sträck sedan huvudet **försiktigt** rakt ut, håll sedan huvudet still i den positionen i 20 sekunder.

Utför: 20 sekunder/sida, 2 set



