

## Träningsprogram 9

### Uppvärmning

- Hopprep - pendlingar
- 2 bollar, studs – 10 ggr

### 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**



### Spark över och under

Försök sparka över ett låtsas hinder med båda benen. Kryp sedan under hindret och se till att byta ben.

**Utför: 10 rep/sida, 2 set**



### Klappa axeln

Stå på raka armar, ungefär som om du ska göra en armhävning. Lyft sedan höger arm och rör vid vänster axel. Gör samma sak med vänster arm. **Utför: 10 rep/varje arm, 4 set**



### Bollövningar

- Kasta 2 bollar – i kors
- Studsa 2 bollar – i kors
- 2 bollar grundjonglering
- 3 bollar jonglering



### Plankan

Ligg på mage. Sätt sedan armbågarna och tårna i marken och lyft upp kroppen. Försök hålla kroppen så rak som möjligt.

**Utför: 15 sek, 3 set**



### Greppa bollen

Ta tag i bollen och kläm hårt på den.

**Utför: 10 rep/ hand, 3 rep**



### Upp och ner

Ner och rak position, upphopp

**Utför: 10 rep, 3 set.**



