



Träningsprogram 13-15 år

Träningsprogram 1

Program 1	
Två bens hängande höftdrag	x4
	8
Stående sidvrid skivstång	x4
	5/sida
M-Boll kast rakt upp ett ben	x4
	10
Magliggande Hantellyft	x4
	10
En bens hantelyft framför kroppen	x4
	5/ben
Superstarkast på powerboll m-boll två armar	x4
	10

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

Höft drag två ben

Håll stången vid höften. Titta takt fram



Spänn magen låt stången glida längs låren till i höjd med knäna. Håll rak rygg. Titta rakt fram



Tillbaka till utgångsläget. Träna rörelsen i ett sträck



Stående sidvrid skivstång

Tryck stången mot ett fast föremål så att stången inte glider. Stå på två ben lätt böjda knän. Håll stången med raka armar högt upp på stången. Titta rakt fram



Flytta stången till höger. Lås höften så det inte blir en rotation i rörelsen. Lätt böjd höger arm. Rak vänster arm stanna rörelsen vid höften och tillbaka till utgångsläget. Se rakt fram



Flytta stången till vänster. Lås höften så det inte blir en rotation i rörelsen. Lätt böjd vänster arm. Rak höger arm stanna rörelsen vid höften och tillbaka till utgångsläget. Se rakt fram



Flytta stången från sida till sida i ett sträck. Viktigt att ha en kontrollerad rörelsehastighet. När belastningen blir för lätt lägg vikter på övre delen av stången.

Medicinboll kast rakt upp ett ben

Stå på ett ben rak kropp raka armar med bollen ovanför huvudet



Flytta bollen med raka armar mot golvet. Flytta det fria benet bakåt



Fortsätt ned tills bollen är mellan benen



Sträck i fotled, knäled och höftled. Raka armar



Full sträckning i fotled, knäled och höftled innan bollen kastas rakt upp. Raka armar

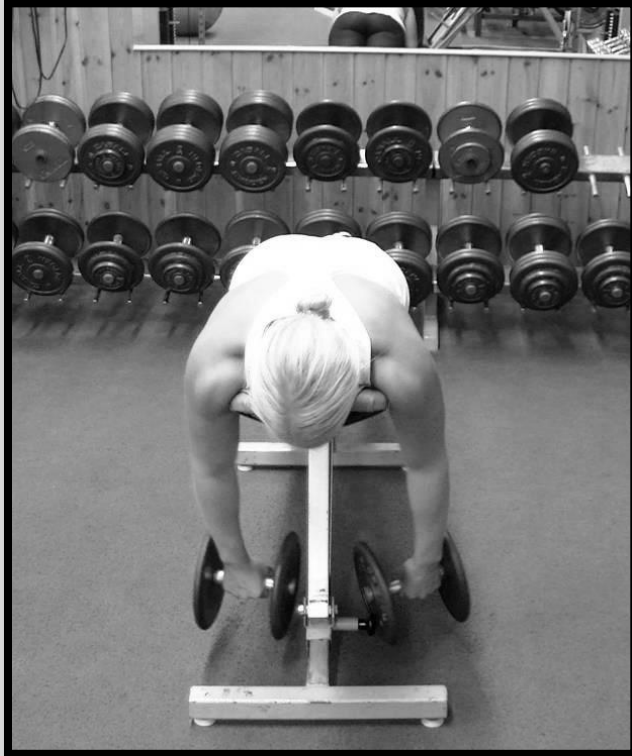


Fullfölj kastet

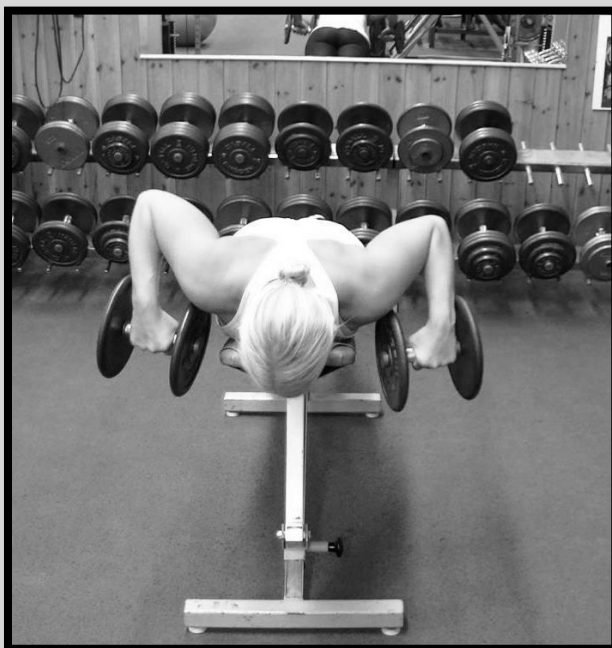


Magliggande hantellyft

Ligg på magen på en lutande bänk. Armarna ska hänga fritt.



Dra armarna mot taket. Tillbaka till utgångsläget



Utför rörelsen i ett sträck

En bens hantel lyft framför kroppen

Stå på vänster ben ha en hantel i höger hand



Spänn magen flytta hanteln sakta med rak arm framför kroppen upp mot taket



Flytta hanteln till rakt ovanför kroppen. Bromsa hanteln sakta tillbaka till utgångsställning



Gör denna rörelse sakta och i ett sträck. Byt ben och arm och träna på andra sidan



Superstarkast på powerboll med medicinboll. Två armar

Sitt på bollen. Brett mellan benen. Medicinbollen framför kroppen



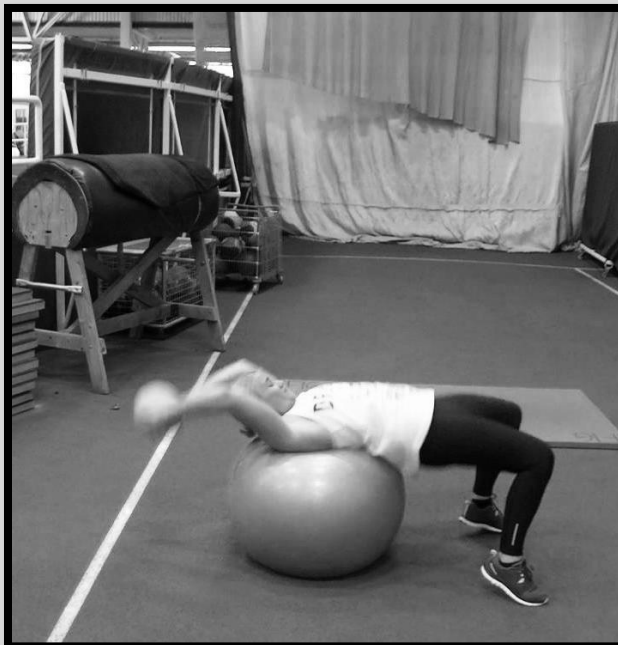
Flytta medicinbollen mot golvet. Ligg på rygg



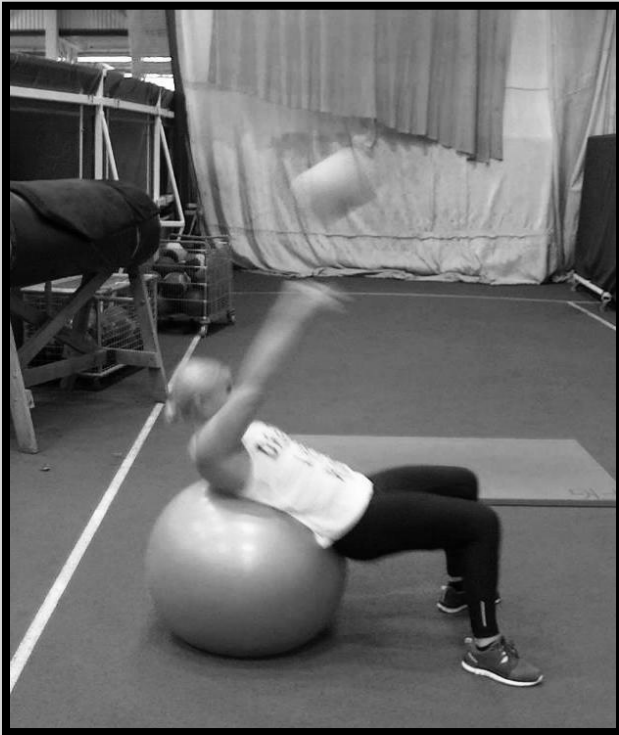
Medicinbollen så nära golvet som möjligt. Lyft höften. Gå upp på tå. Nästan raka armar



Sänk ändan börja kastet med magen. Låt armarna följa efter



Koppla på armar och kasta bollen



Tillbaka till utgångsläget



Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017