



Träningsprogram 13-15 år

Program 2	
Enbens hängande höftdrag	x4
	6/ben
M-boll kast framåt två ben	x4
	10
Pullower triceps	x4
	8
En arms bänkpress	x4
	5/sida
M-boll sidkast två ben	x4
	5/sida
Axel 5:an	1 varv

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

En bens hängande höftdrag

Stången vid höften. Stå på ett ben se rakt fram



Spänn magen. Flytta det fria benet bakåt och låt stången glida längs låret till i höjd med knäet



Tillbaka till utgångsläget träna rörelsen i ett sträck



Medicinboll kast rakt fram två ben

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



Flytta bollen med raka armar mot golvet



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 fram. Raka armar



Fullfölj kastet genom att sätta fram en fot



Pullower triceps på boll

Ligg på rygg på bollen. Stången på raka armar



Flytta stången med böjda armar till marken



Börja dra med bröstmuskulaturen



Räta underarmarna. Tillbaka till utgångsläget



Träna denna rörelse i ett sträck

En arms bänkpess hantel alternativ 1

Ligg på rygg på en bänk ha en hantel i en rak vänster arm. Vänster fot i marken. Höger ben i luften



Flytta hanteln till bröstet och tillbaka till utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck. Byt sida



En arms bänkpress hantel alternativ 2

Ligg på rygg på en bänk ha en hantel i en rak vänster arm. Höger fot i marken. Vänster ben i luften



Flytta hanteln till bröstet och tillbaka till utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck. Byt sida



Medicinboll sidkast två ben

Stå på två ben. Raka armar bollen framför kroppen



Flytta bollen men raka armar i sidled



Sträck på fotled, knäled och höftled. Raka armar



Full sträckning i fotled, knäled och höftled



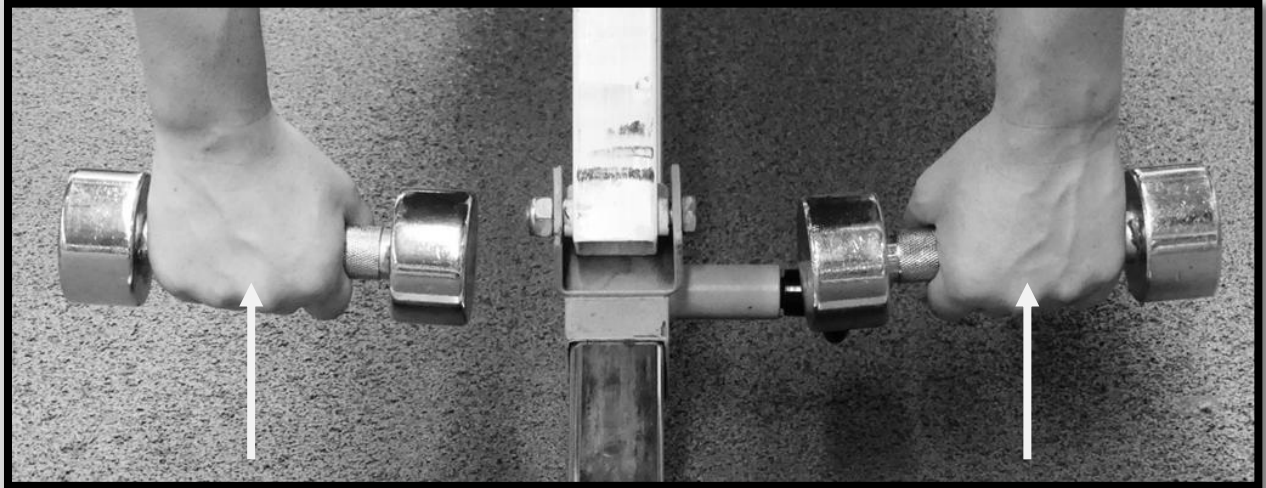
Fullfölgj kastet



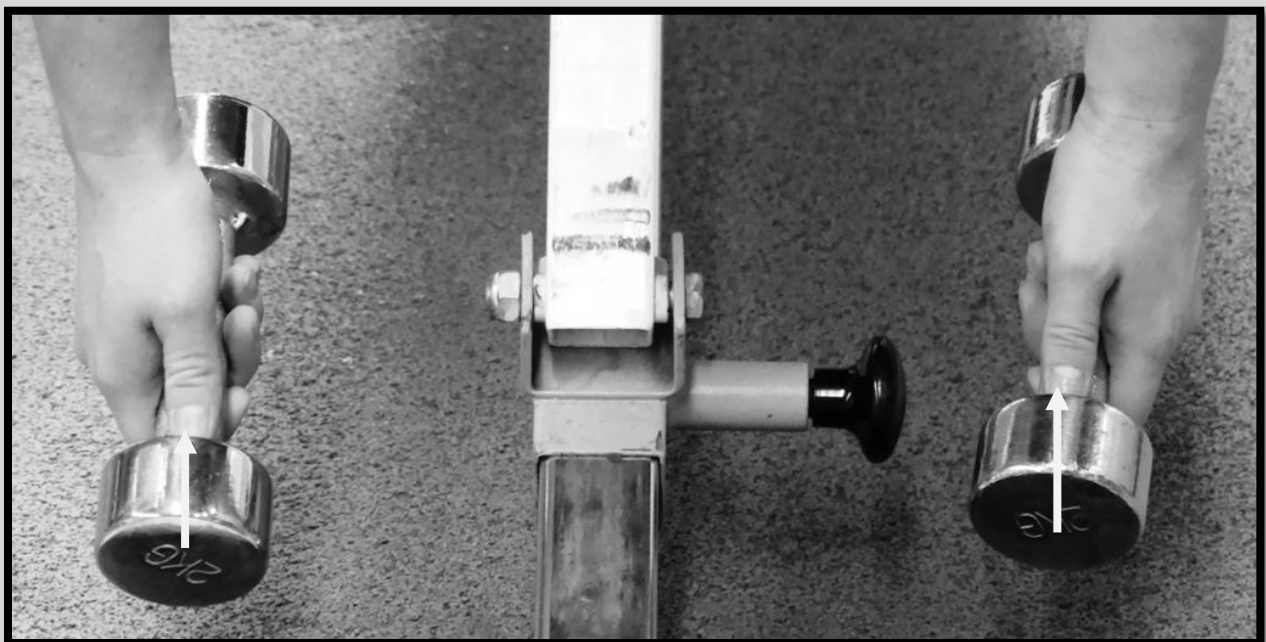
Axel 5:an

Olika grepp

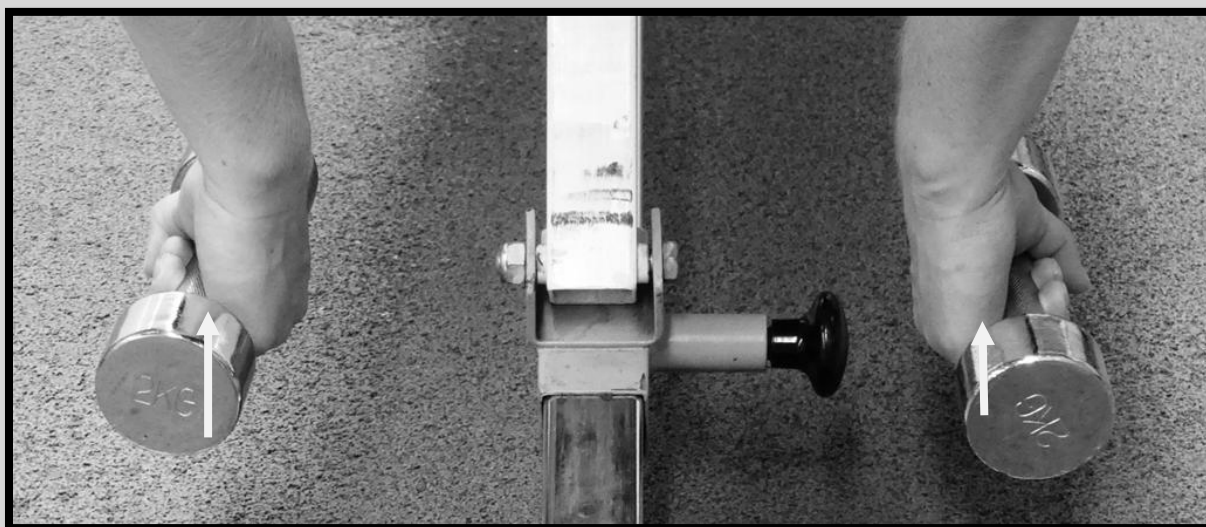
Håll hantlarna med knogarna framåt



Håll hantlarna med tummarna framåt



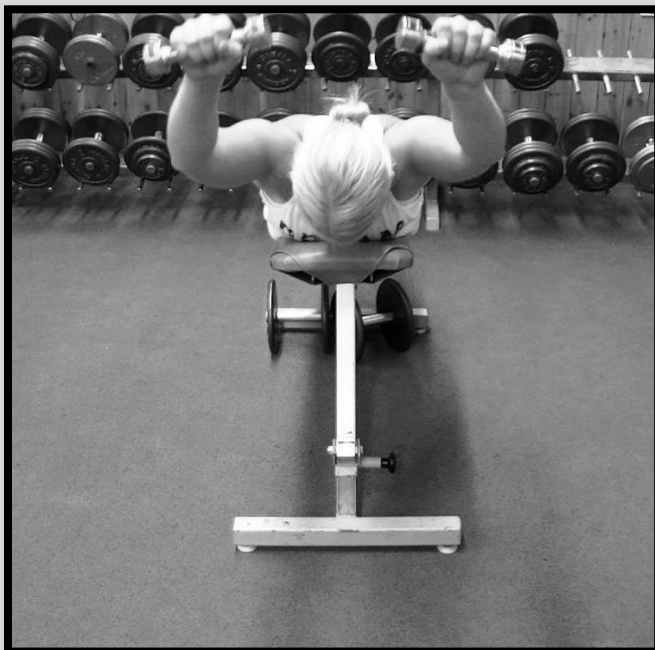
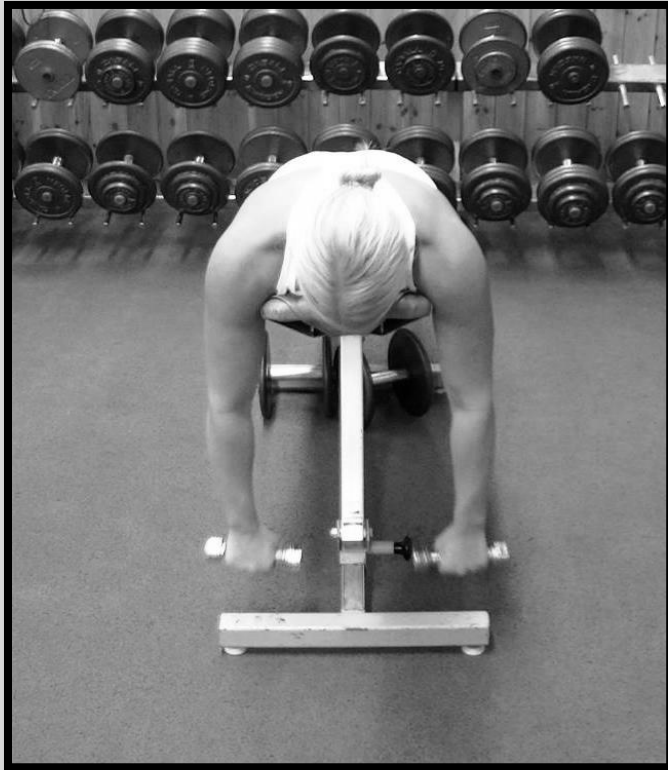
Håll hantlarna med lillfingrarna framåt



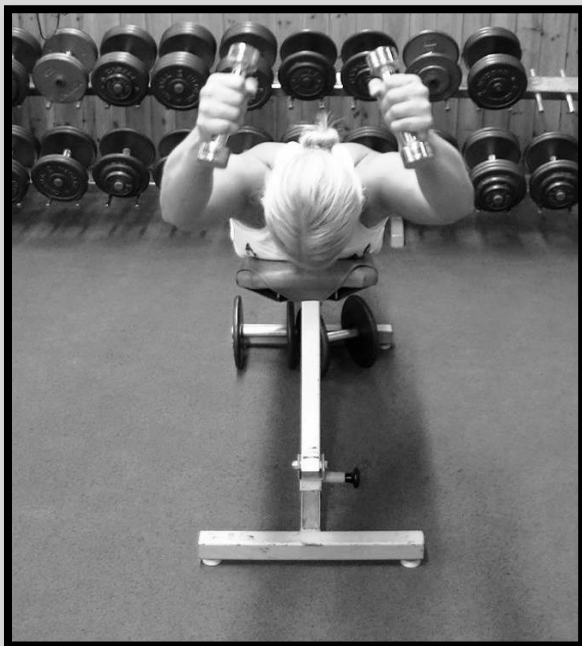
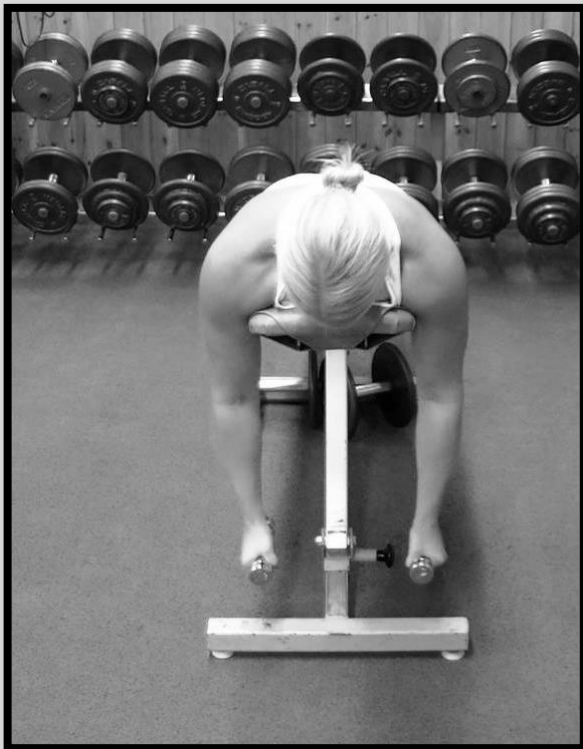
5 olika övningar som körs i ett sträck. Alla övningar 12 repetitioner. 3 olika grepp byt grepp efter 4 repetitioner. Rörelseutförande långsamt både på uppvägen och på nedvägen så man är under anspänning hela tiden. Ligg på magen på en bänk där armarna är fria från golvet. Har man inte en hög bänk kan man köra dessa övningar på en lutande bänk se bilder nedanför. Syfte rörlighet och styrka i brösttryggen. Lägg alltid denna övning som sista övningen för dagen. Belastning 1 till 3 kg. Alla övningar utom den sista tränas med raka armar.

Övning 1

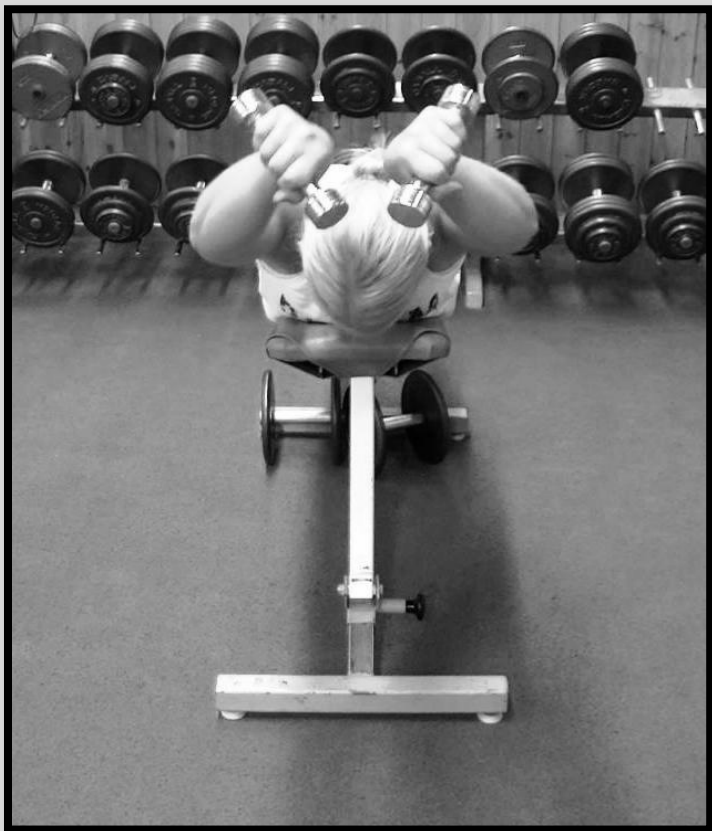
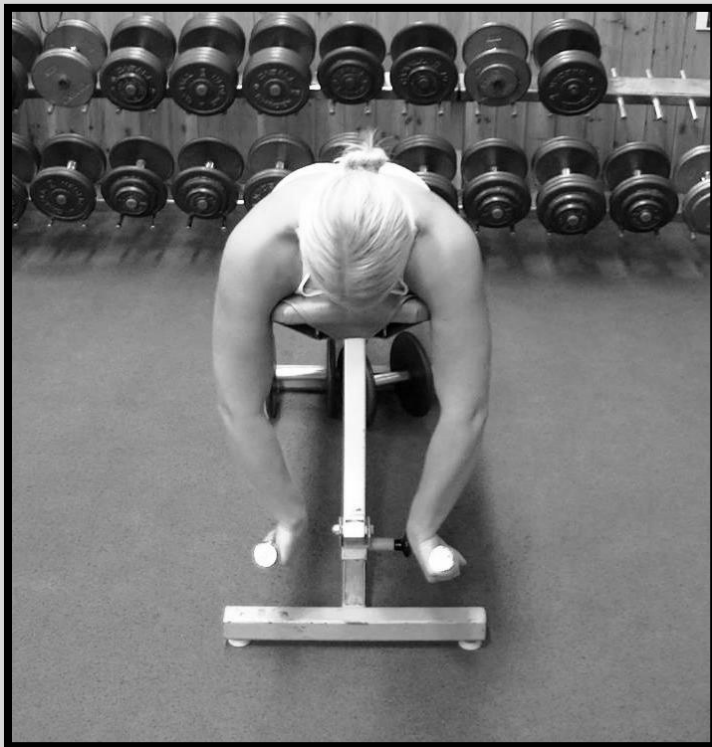
Armarna framför kroppen. Utgångsställning händerna vid marken lyft hantlarna rakt fram till i höjd lite ovanför huvudet. 4 reps grepp knogarna framåt.



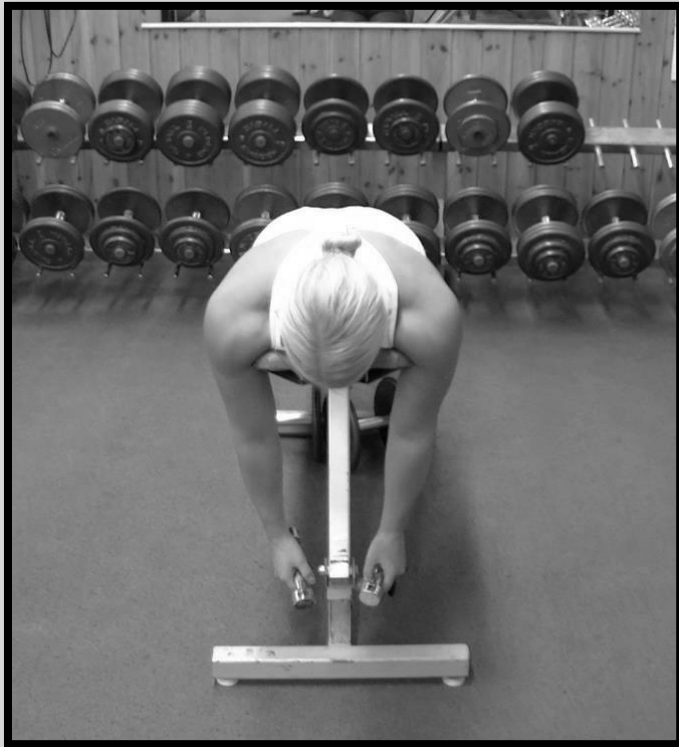
Byt grepp 4 reps tumme framåt



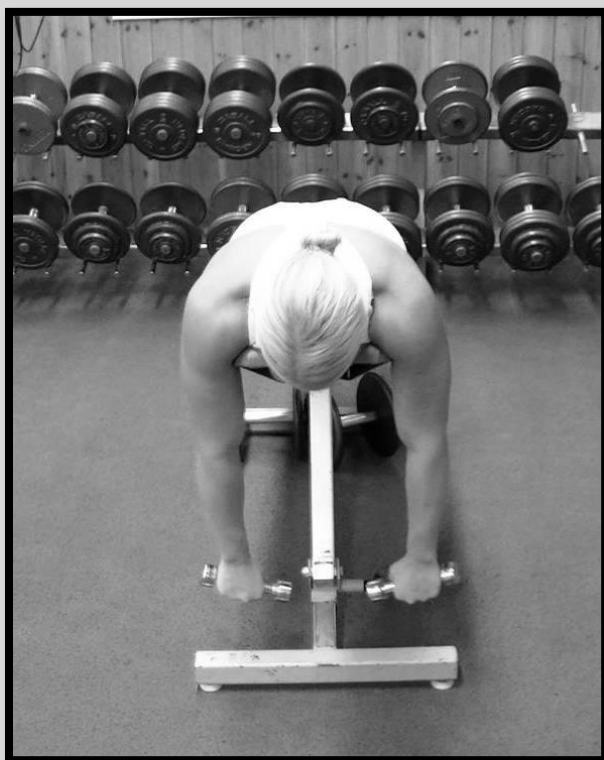
Byt grepp 4 reps lillfinger framåt



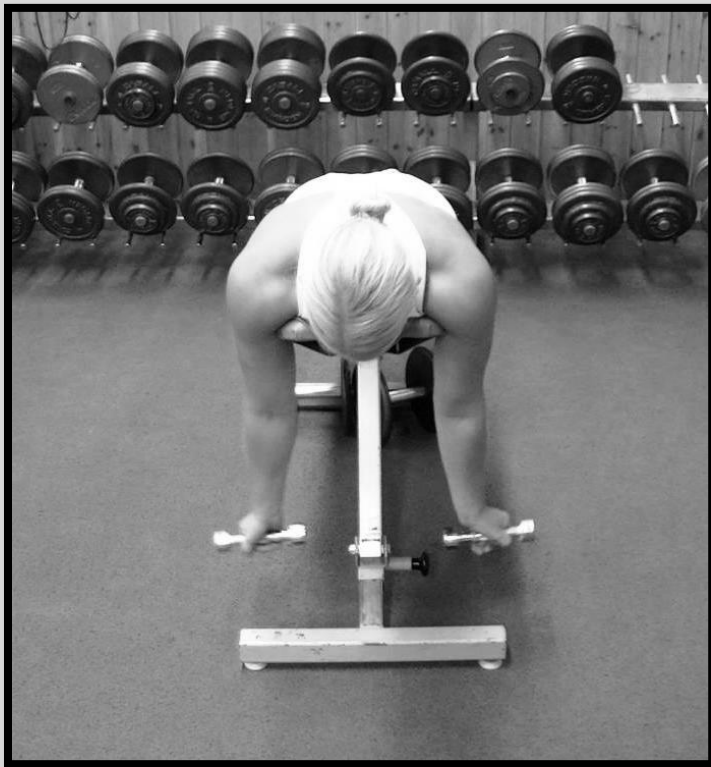
Byt övning armarna rak ut i sidled. Grepp tumme framåt 4 reps



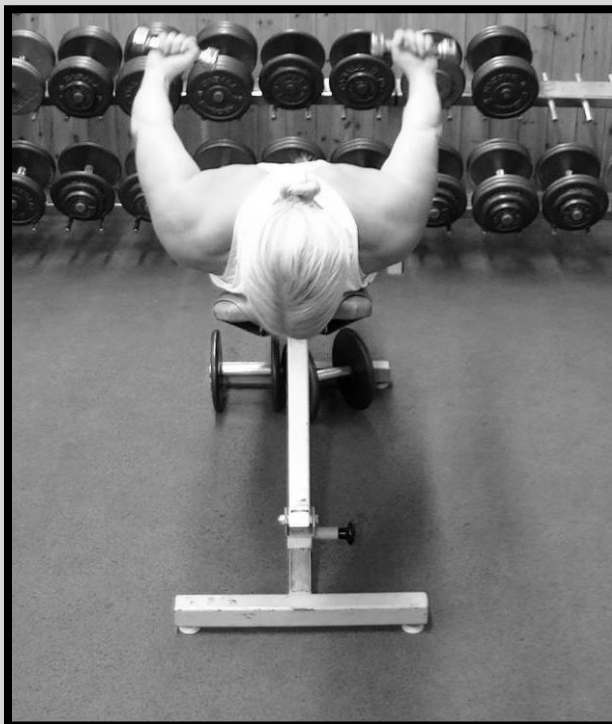
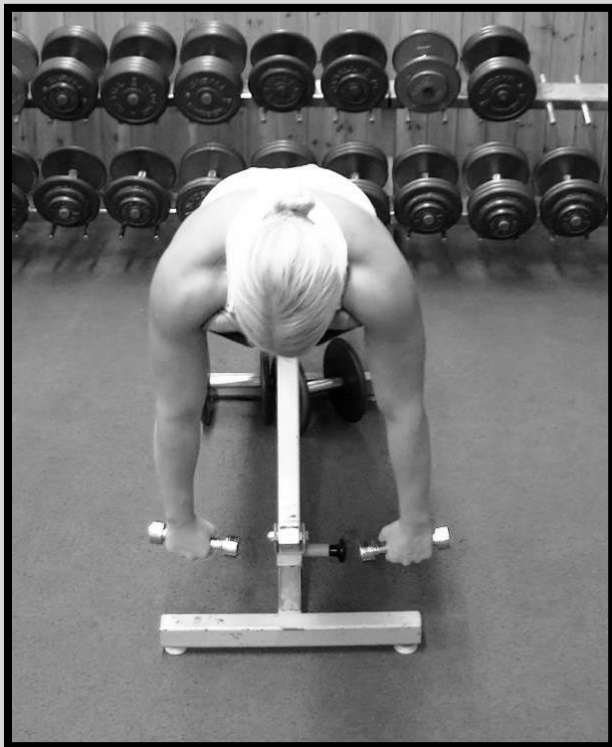
Byt grepp knogarna framåt 4 reps



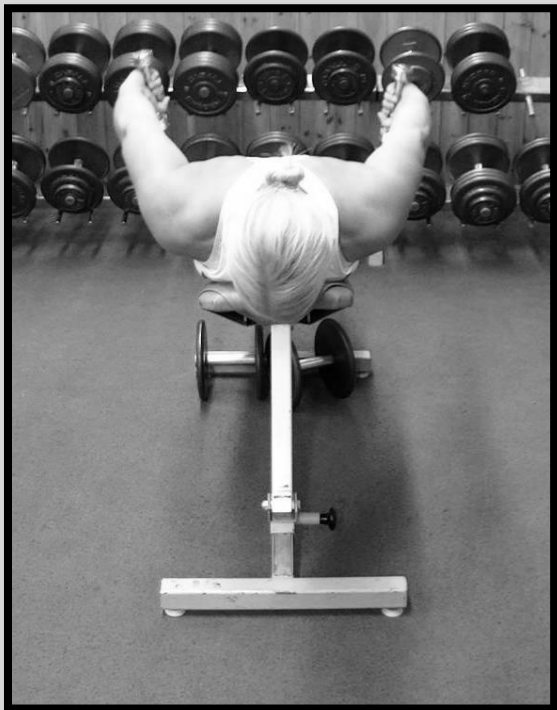
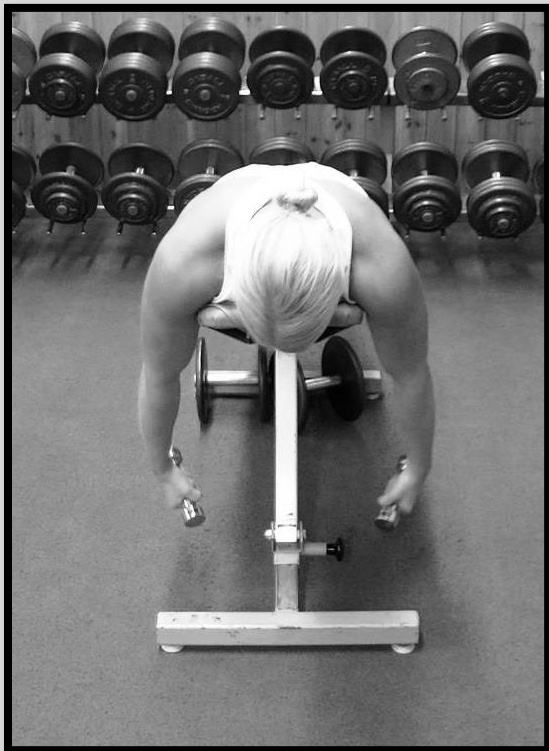
Byt grepp handflatorna framåt 4 reps



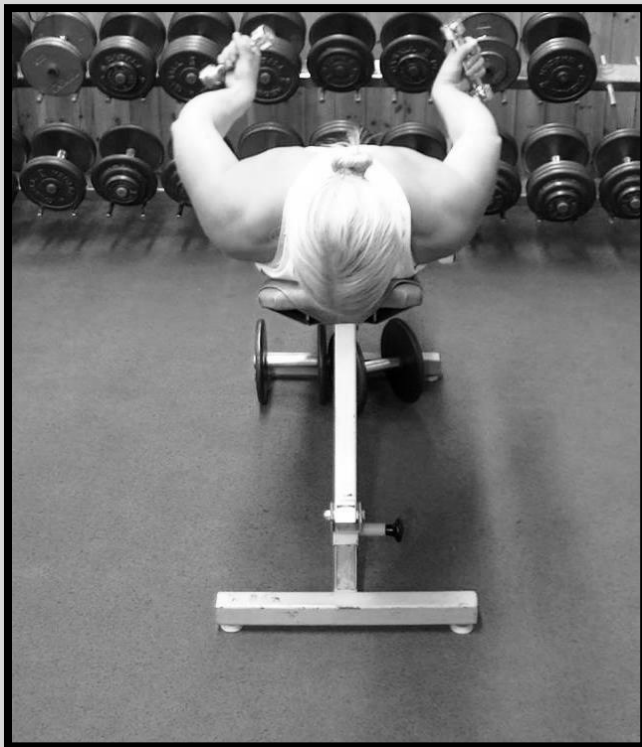
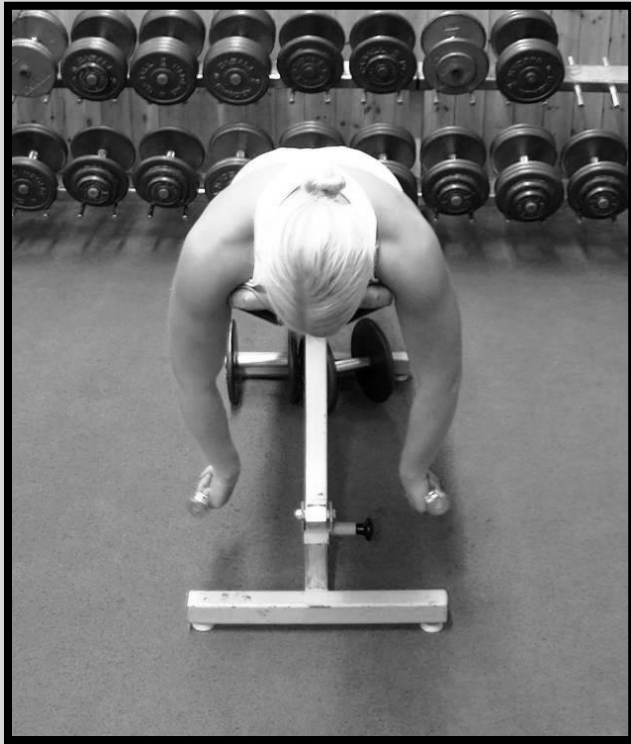
Byt övning snett bakåt knogarna framåt 4 reps



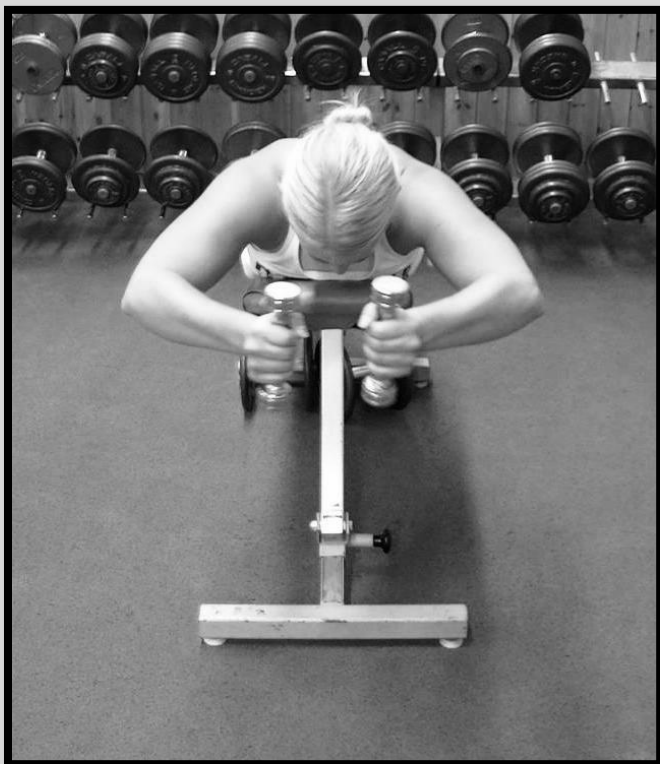
Byt grepp tumme framåt 4 reps

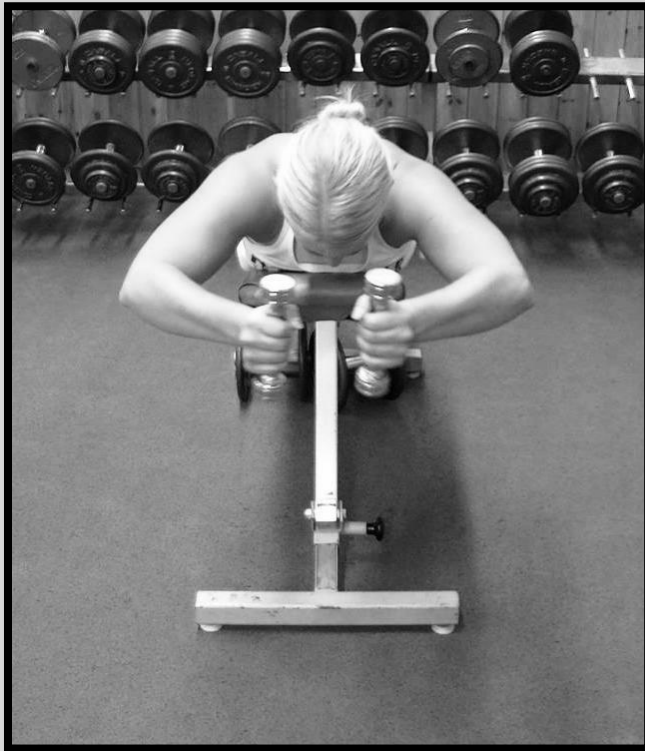
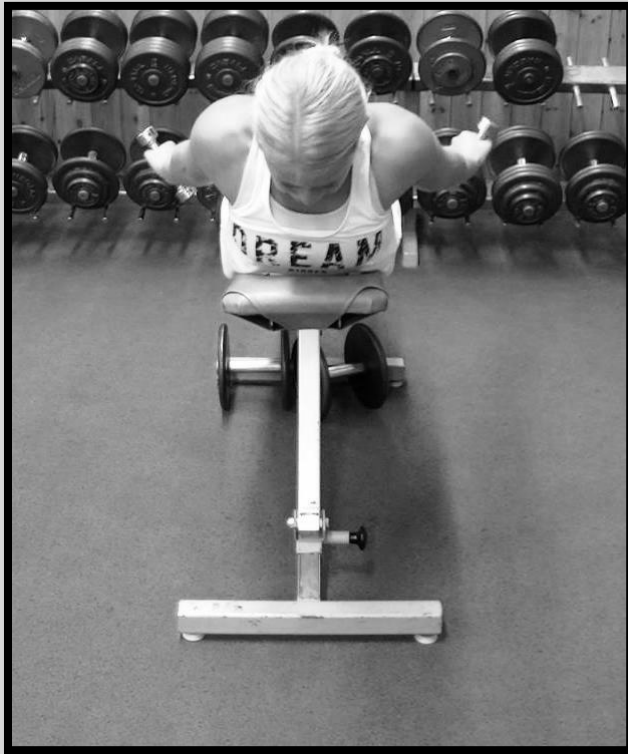


Byt grepp lillfinger framåt 4 reps

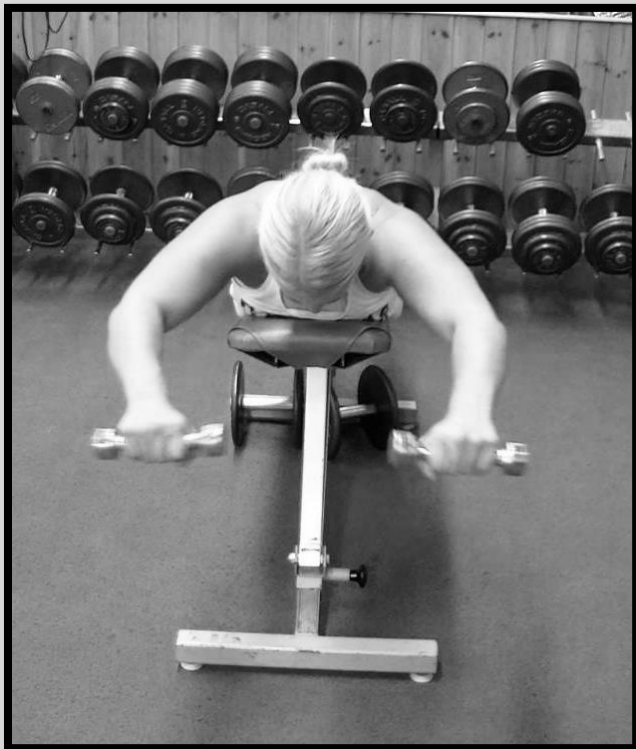


Ny övning för armarna från framför huvudet till ändan och tillbaka tumme framåt 4 reps

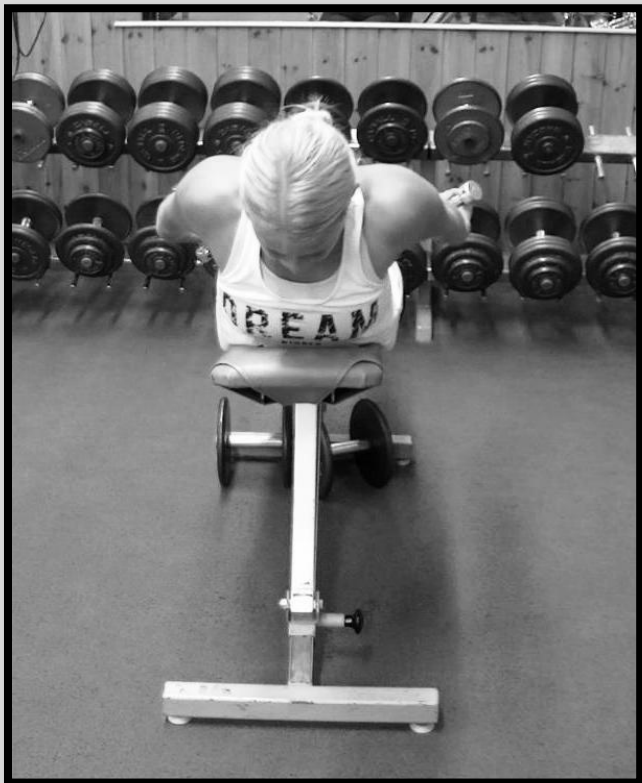




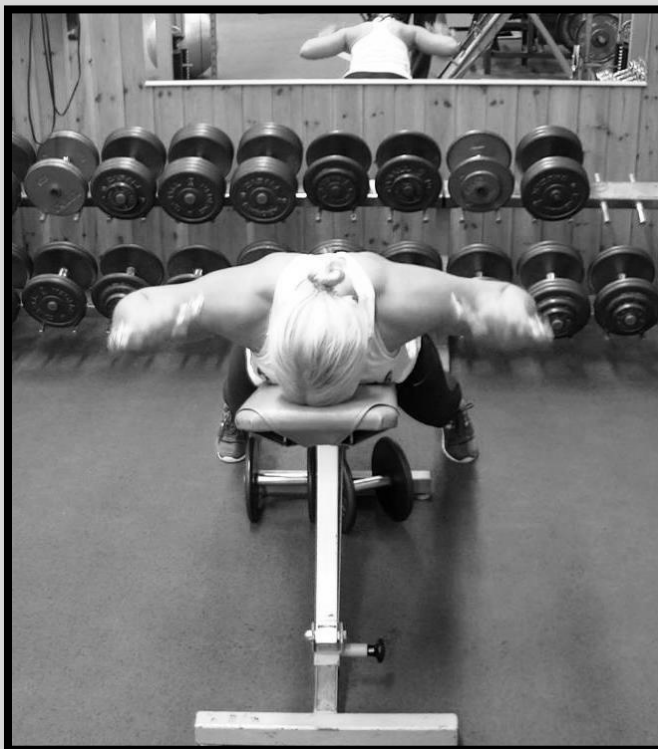
Byt grepp knogarna framåt 4 reps

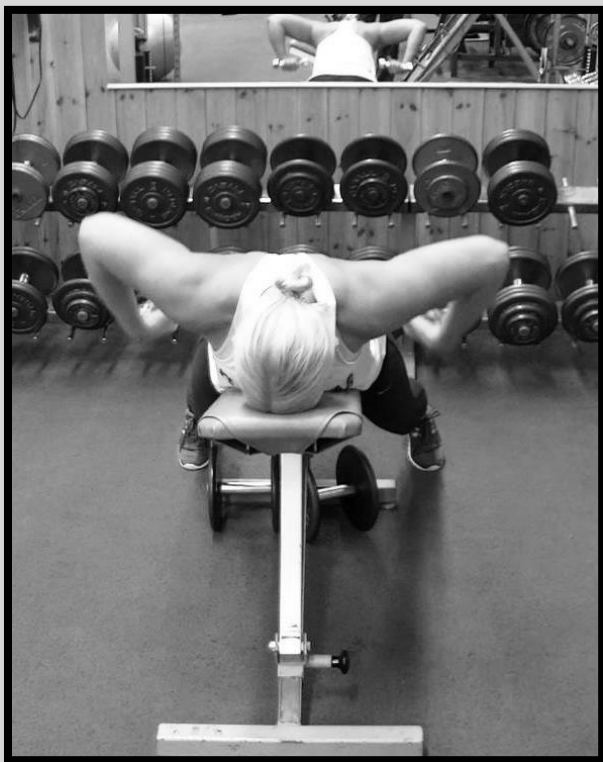


Byt grepp lillfinger framåt 4 reps

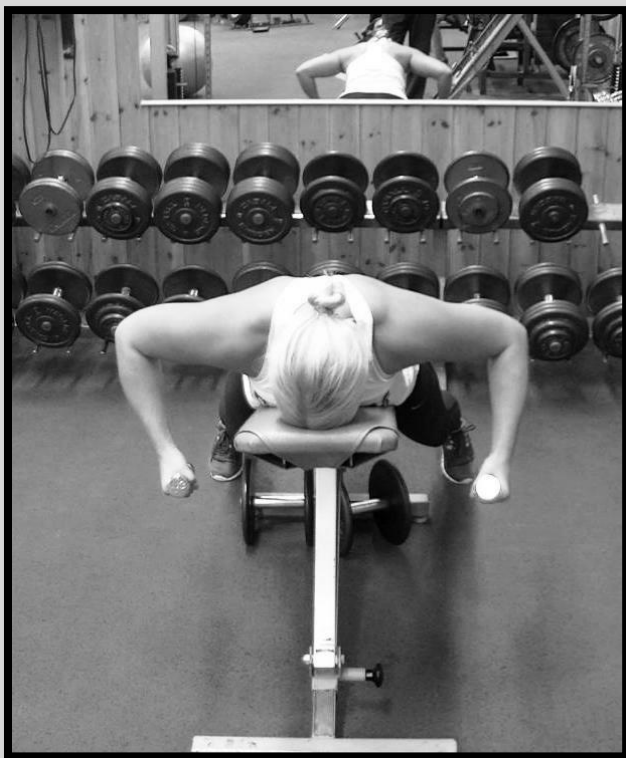


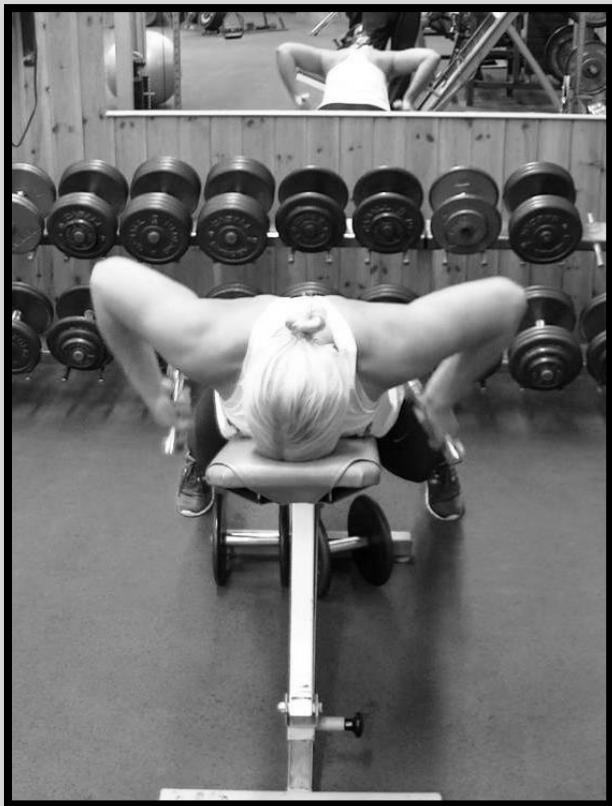
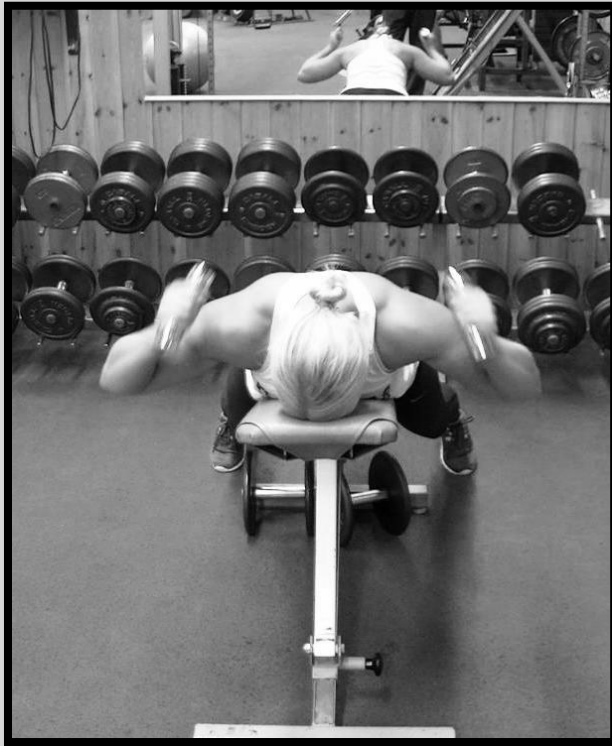
Byt övning. Backa lite på bänken lägg pannbenet på bänken 90 grader i armbågsleden rotera i axeln först framåt och sedan bakåt i en rörelse. Knogar framåt 4 reps



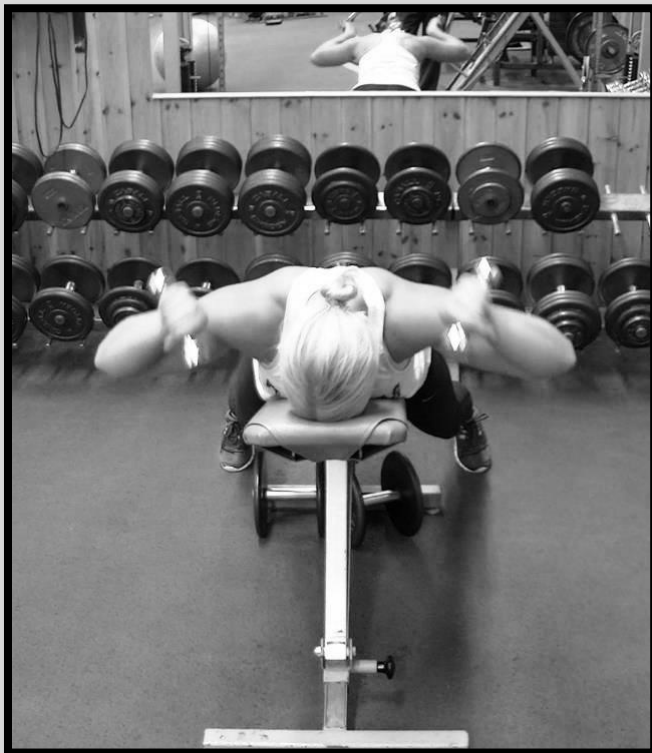
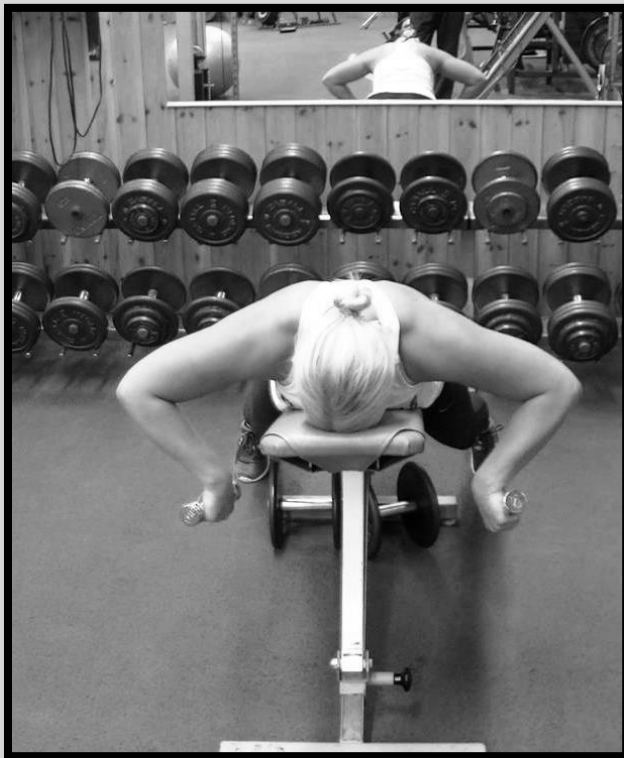


Byt grepp tumme framåt 4 reps





Byt grepp lillfinger framåt 4 reps





Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017