



Träningsprogram 13-15 år

Program 3	
Två ben ryck hantlar	x4
	8
M-boll kast bakåt ett ben	x4
	5/ben
Bänkpress bred fattning	x4
	8
Sidlyft Belleback	x4
	5/sida
M-Boll kast rakt upp två ben	x4
	5/sida
Stående dragmaskin 3 vinklar rakt ovanför huvud, sidan, lågt	x4
	3/arm

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

Två bens ryck hantlar

Stå på två ben. Hantlarna vid höften



Flytta ändan bakåt. Låt hantlarna glida längs låren till i höjd med knäna



Full sträckning i fotled, knäled och höftled



Fånga upp hantlarna på raka armar med lätt böjning i knäleden



Sträck i knäleden. Tillbaka till utgångsläge



Träna denna rörelse med 1 lyft i taget



Medicinbolls kast bakåt ett ben

Stå på ett 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



Bänkpress bred fattning

Håll stången med raka armar och en bred fattning



Flytta stången till bröstkorgen och tillbaka.



Träna alla repetitionerna i ett sträck

Sidlyft Bellyback

Ligg på sidan. Lås bägge fötterna händerna vid bröstet.



Förflytta överkroppen i sidled mot golvet



Lyft överkroppen mot taket. Träna denna rörelse i ett sträck



Medicinboll kast rakt upp

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 upp. Raka armar



Fullfölj kastet



Stående en arms drag bakåt i 3 vinklar

Stå på två ben ställ in maskinen där handtaget börjar runt höften. Rörelsen utförs med rak arm



Spänn magen flytta handtaget rak framför kroppen avsluta rörelsen när handen är ovanför huvudet tillbaka till utgångsläget. Gör rörelsen i ett sträck



Samma inställning som tidigare



Flytta handtaget med rak arm i sidled och tillbaka till utgångsläget. Gör rörelsen i ett sträck



Samma utgångsläge som tidigare. Handflatan mot maskinen



Flytta handtaget rak bakåt tillbaka till utgångsläget gör rörelsen i ett sträck



Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017

