



Träningsprogram 13-15 år

Program 4	
Två ben hängande frivändning	x4
	8
Två bens halva benböj Smithmaskin	x4
	8
M-boll kast framåt ett ben	x4
	5/ben
Latsdrag fram	x4
	8
M-boll sidkast ett ben	x4
	5/ben
En bens hantelryck	x4
	5/ben

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

Två ben hängande frivändning skivstång

Stå på två ben med stängen vid höften. Se rakt fram



Flytta ändan bakåt och låt stängen glida längs låren till i höjd med knäna



Full sträckning i fotled, knäled och höftled för att få fart på stången. Raka armar



Låt stången glida så nära kroppen som möjligt



Fånga upp stången på axlarna. Med lätt böjda knä. Skjut fram armbågarna



Räta på knäleden. Tillbaka till utgångsläge. Träna denna rörelse med 1 lyft i taget



Två bens halva knäböj i Smithmaskin

Starta på raka ben. Se rakt fram



Spänn magen. Flytta stången nedåt till en halv knäböj



Tillbaka till utgångsställning. Träna rörelsen i ett sträck



Medicinbollskast rakt fram 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 upp. Raka armar



Fullfölj kastet genom att sätta fram en fot



Latsdrag fram

Raka armar. Brett grepp. Lås fast låren



Börja rörelsen med att luta sig bakåt. Dra hantaget mot bröstet



Tillbaka till utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck



Medicinboll sidkast ett ben

Stå på ett ben. Raka armar bollen framför kroppen



Flytta bollen men raka armar i sidled



Sträck i fotled, knäled och höftled. Raka armar



Full sträckning i fotled, knäled och höftled



Fullfölgj kastet



En bens hantelryck

Stå på vänster ben håll en hantel i höger hand. Hanteln vid höften



Böjning framåt . Rak rygg. Flytta hanteln till vänster bens knä. Se rak fram



Sträck på fotled, knä led och höftled för att få fart på hanteln. Låt armen gå så nära kroppen som möjligt



Dra tills armen är ovan för huvud med rak arm lås. Tillbaka till utgångsläget. Träna denna rörelse med ett lyft i taget



Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017