

Träningsprogram 13-15 år

Program 7	
Överstöt ett ben fram	x4
	4/ben
Knästående enarms drag framför kroppen rak arm	x4
	5/sida
M-boll kast bakåt två ben	x4
	10
Två ben press med två hantlar	x4
	8
Höften upp på bänk ett ben	x4
	5/ben
En bens en arms drag diagonalt i dragmaskin	x4
	5/sida

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

Överstöt ett ben

Stå på ett ben. Stången på axlarna. Skjut fram armbågarna. Se rakt fram



Flytta det fria benet bakåt. Böj på det ben man står på.



Pendla det fria benet framåt uppåt samtidigt som man sträcker på det ben man står på.



Sträck på armarna. Böj på det benet man står på.



Sträck på benet och sätt i den andra foten i marken. Tillbaka till utgångsställning



Träna denna övning med ett lyft i taget

Knästående en arms drag

Hög trissa. Stå på knä med en rak arm



Spänn magen. Flytta den raka armen mot golvet



Dra hantaget till höften



Bromsa rörelsen på tillbaka vägen till utgångsställning. Träna denna rörelse i ett sträck



Byt arm

Medicinbolls kast bakåt 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



Två bens press hantlar

Stå på två ben med två hantlar i händerna



Flytta hantlarna till i höjd med axlarna



Pressa hantlarna till utgångsläget raka ben träna denna rörelse i ett sträck



Höften upp på bänk ett ben

Ligg på rygg sätt upp ett ben på bänken press hälen mot bänken



Lyft upp höften högt det fria benet i luften. Tillbaka till utgångsläget



Utgångsläget träna denna rörelse i ett sträck. Byt ben



En bens en arms drag diagonalt i dragmaskin

Stå på vänster ben håll i hantaget med höger arm. Låg trissa.



Dra hantaget till i höjd med axeln. Tillbaka till utgångsläget



Utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck. Byt ben och arm



Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017