

Träningsprogram 13-15 år

Program 8	
Enbens ryck	x4
	5/ben
Stående sidvrid drag apparat	x4
	5/sida
Knästående sidvrid	x4
	5/sida
Stående M-bollkast med rotation	x4
	5/sida
Ett ben hantellyft sidled	x4
	5/ben
Bänkpress smal fattning	x4
	8

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

En bens ryck skivstång

Stå på ett ben. Stången vid höften



Flytta det fria benet bakåt. Låt stången glid längs låret till i höjd med knäet. Se rakt fram.



Sätt fart på stången genom att sträcka fullt i fotled, knäled och höftled. Stången när kroppen



Fånga upp stången på raka armar. Böj på benet vid uppfångandet



Räta på benet. Tillbaka till utgångsläget. Träna denna rörelse med ett lyft i taget. Byt ben.



Stående sidvrid dragapparat

Stå på två ben håll i handtaget med två händer. Trissan i höfthöjd. Raka armar. Se rakt fram



Flytta belastningen med raka armar i sidled



Fullfölj draget. Tillbaka till utgångsläget



Utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck. Byt sida.



Knästående sidvrid

Lägg höger underben på bänken. Sitt på hälen Sätt ut vänster ben rak ut. Sätt höger hand på bänken.
Hantel i höger hand



Flytta hanteln upp mot taket följ hanteln med blicken



Fullfölj armdraget och rotera bålen på toppen. Följ hanteln med blicken.



Tillbaka till utgångsställning. Träna denna rörelse i ett sträck Byt sida!

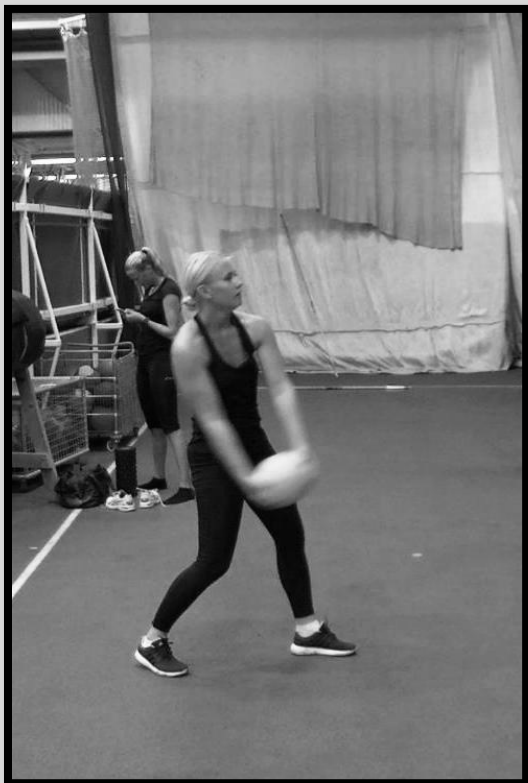


Stående medicinbollskast med rotation

Stillastående spjutställning med raka armar över huvud



Flytta bollen till höften med raka armar



Fortsätt att rotera så bollen kommer bakom kroppen



Fortsätt rotationen tills bollen är vid huvudhöjd



Vrid upp och slå på höften



Fullfölj höftpåslaget rätta på stämbenet och kasta bollen ovanför huvudet



Byt sida

En bens hantel lyft sidled

Stå på vänster ben ha en hantel i höger hand



Spänn magen flytta hanteln sakta med rak arm vid sidan av 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



Bänkpress smal fattning

Håll stången med raka armar axelbrett



Flytta stången till bröstkorgen och tillbaka.



Träna denna rörelse i ett sträck

Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017