

Fysträning

Träningen kan med fördel köras två gånger/vecka med med en periodisering om fyra veckor.

Fysträningen bör och kan köras större delen av året, ca 10 månader om året är lämpligt. Eventuella kortare uppehåll under tävlingssäsong och ett längre vid avslutad utesäsong.

För långa uppehåll medför att man får börja om från början igen.

Nedan följer två alternativ på hur man kan lägga upp det:

Alternativ 1

Vecka 1-3

Pass 1 på måndagar och torsdagar

Vecka 4 ingen fysträning

Vecka 5-7

Pass 2 på måndagar och torsdagar

Vecka 8 ingen fysträning

Vecka 9-11

Pass 1 på måndagar och torsdagar

Vecka 12 ingen fysträning

osv

Alternativ 2

Vecka 1-3

Pass 1 på måndagar och pass 2 på torsdagar

Vecka 4 ingen fysträning

Vecka 5-7

Pass 1 på måndagar och pass 2 på torsdagar

Vecka 8 ingen fysträning

osv

Pass 1

Cirkelträning

Övningarna utföres i en följd, därefter en kort vila.

Totalt genomföres tre varv.

Sidhopp med armpendlingar	20+20	(höger+vänster)
Ryck	10	
Fällkniven	10	
Vrithopp (Streckkapparatet i beina - Styrke3 6 Andre hoppvarianter)	20	
Sydafrikanen med mellan hopp	10+10	(höger+vänster)
Ryggresningar	10	
Utfallssteg	10	
Stående hantelpress	10	
Liggande hantelpress	10	
Styrkefrivändning med överstöt	10	

Nedvarvning

Jogg 600-1000m

Rörlighet

Pass 2

M-boll

Skivstång

Ryck	2x10	60%
Frivändning	2x10	60%

Mage/rygg

Nedvarvning

Jogg 600-1000m

Rörlighet

M-boll övningar till pass 2:

1-2kg boll 10 av övningarna/pass

Framåtkast	10
Bakåtkast	10
Stående sidkast vänster	10
Stående sidkast höger	10
Sittande stötkast	10
Uppåtkast	10
Stående stötkast vänster	10
Stående stötkast höger	10
Framåtkast överhuvudet (stäm vänster ben)	10
Framåtkast överhuvudet (stäm höger ben)	10
Situp-kast	10
Sittande sidkast vänster	10
Sittande sidkast höger	10
Inkast	10
Stående sidkast framåt vänster	10
Stående sidkast framåt höger	10
Liggande kast över huvudet	10

Mage/rygg övningar till pass 2:

2-3 av övningarna/pass

Situps (med belastning)	3x20
Ryggresningar	3x12
Stående sidvridningar (skivstång mot golv)	3x10/s
Fällkniven	3x10
Sittande sidvridningar (bakåt lutad med hantlar i händerna)	3x10/s
Vindrutetorkaren	3x10
Liggande ryggresningar	3x20
Diagonala arm/benlyft liggande på mage	3x10/s
(Ryggmusklene - Styrke8 2 Diagonale og parallelle løft (a))	
Omvända flyes	3x15
Roddrag	3x10