|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Träningsprogram V 44, höstlovet för F-09 Viby basket | | |
|  |  |  |
| 1 minut av varje övning, om inget annat anges i övningen, i samma ordning som de står här | | |
|  |  |  |
| **Tisdag** | **1** | Jumping Jacks |
|  | **2** | Sätt händerna bakom nacken |
|  |  | Stå axelbrett med fötterna |
|  |  | För vänster armbåge mot höger knä |
|  |  | Därefter höger armbåge mot vänster knä |
|  | **3** | Armhävningar |
|  |  | Tänk på att vara rak i ryggen |
|  | **4** | Sit-ups |
|  |  | Gå sakta både upp o ner |
|  | **5** | Höftlyft |
|  |  | Ligg på rygg med böjda knän, armarna på golvet med handflatorna ned |
|  |  | Lyft höften mot taket, räkna 2 sek upp, håll 2 sek, räkna två sek ned |
|  | **6** | Benböj |
|  |  | Fötterna axelbrett och tårna pekar rakt fram |
|  |  | Böj på benen och säkerställ att knäna är ovanför fötterna |
|  |  | Stå gärna framför en stol och böj ned tills du når stolsitsen, då går du upp igen |
|  | **7** | Tricepslyft |
|  |  | Ligg på mage med ansiktet i golvet |
|  |  | armarna på golvet med handflatorna uppåt mot taket |
|  |  | Lyft armarna, raka - ej böja i armbågen, så högt du kan |
|  |  | 2 sek upp, håll 2 sek, 2 sek ned |
|  | **8** | Plankan |
|  |  | Tänk på att vara rak i kroppen |
|  | **9** | Jogga på stället |
|  |  | Jogga med höga knän och låt armarna jobba fram o tillbaka |
|  | **10** | Utfallssteg |
|  |  | Börja med fötterna i axelbredd |
|  |  | Fall rakt ut, säkerställ att knän är ovanför fot, ej åt sidan |
|  |  | Kliv tillbaka och gör andra benet |
|  | **11** | Skalbaggar |
|  | **12** | Sidoplankan |
|  |  | 30 sek på varje sida |
|  | **13** | Stretcha, ljumskar, vader, lår |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Onsdag** | **1** | Jumping Jacks |
|  | **2** | Benböj |
|  |  | Samma instruktion som på tisdagen |
|  | **3** | Benböj |
|  |  | Samma instruktion som på tisdagen |
|  | **4** | Benlyft sida, 30 sek |
|  |  | Ligg på höger sida med raka ben, höger arm underhuvudet som en kudde, vänster hand på vä höft |
|  |  | Lyft vänster ben sakta upp och sakta ned, 2 sek upp, 2 sek ned |
|  | **5** | Benlyft andra sidan, 30 sek |
|  |  | Ligg på vänster sida med raka ben, vänster arma under huvudet som en kudde, höger hand på hö höft |
|  |  | Lyft höger ben sakta upp och sakta ned, 2 sek upp, 2 sek ned |
|  | **6** | Utfallssteg bakåt |
|  |  | Börja med fötterna i axelbredd |
|  |  | Rak rygg och händerna på höfterna |
|  |  | Ta ett stort steg bakåt och böj på benet så att knät är precis ovanför golvet |
|  |  | Varannan höger och varannan vänster |
|  | **7** | Hunden |
|  |  | Stå på alla fyra, händer och knän i golvet |
|  |  | Axelbredd på händerna |
|  |  | Sträck höger arm och vänster ben samtidigt, håll 2 sek |
|  |  | Tillbaka till alla fyra |
|  |  | Sträck vänster arm och höger ben samtidigt, håll 2 sek |
|  | **8** | Skalbaggar |
|  | **9** | Utfallssteg |
|  |  | Börja med fötterna i axelbredd |
|  |  | Fall rakt ut, säkerställ att knän är ovanför fot, ej åt sidan |
|  |  | Kliv tillbaka och gör andra benet |
|  | **10** | Höftlyft |
|  |  | Ligg på rygg med böjda knän, armarna på golvet med handflatorna ned |
|  |  | Lyft höften mot taket, räkna 2 sek upp, håll 2 sek, räkna två sek ned |
|  | **11** | Stretcha, ljumskar, vader, lår |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Torsdag** | **1** | Jumping jacks |
|  | **2** | Sit-ups |
|  |  | Gå sakta både upp o ner |
|  | **3** | Bergsklättraren |
|  |  | Börja i armhävningsställning med raka ben. |
|  |  | Stå kvar med armarna, kliv med hö ben mot hö armbåge så långt det går |
|  |  | Växla till vä ben mot vä armbåge |
|  |  | Gör varannan |
|  | **4** | Hältouch |
|  |  | Börja i situp ställning med lätt böjda ben |
|  |  | Försök nå hö häl med hö hand, rör ej på fötter o ben |
|  |  | Växla till vä hand mot vä häl |
|  | **5** | Benlyft |
|  |  | Ligg på rygg, raklång med händerna utmed sidorna |
|  |  | Lyft båda benen så högt du kan. 2 sek upp, håll 2 sek, ned 2 sek |
|  | **6** | Skalbaggar |
|  | **7** | Armhävningar |
|  | **8** | Plankan |
|  | **9** | Tricepslyft |
|  |  | Ligg på mage med ansiktet i golvet |
|  |  | armarna på golvet med handflatorna uppåt mot taket |
|  |  | Lyft armarna, raka - ej böja i armbågen, så högt du kan |
|  |  | 2 sek upp, håll 2 sek, 2 sek ned |
|  | **10** | Jogga på stället |
|  |  | Jogga med höga knän och låt armarna jobba fram o tillbaka |
|  | **11** | Utfallssteg |
|  |  | Börja med fötterna i axelbredd |
|  |  | Fall rakt ut, säkerställ att knän är ovanför fot, ej åt sidan |
|  |  | Kliv tillbaka och gör andra benet |
|  | **12** | Jumping Jacks |
|  | **13** | Stretcha, ljumskar, vader, lår |