

Inlärnin g av styrkeövningar med ELEIKO teknikstång (5 kg) för barn och ungdomar.

Nedan André Pojkar 10 år. Alla övningarna nedan kan även tränas in på ett ben i taget.

Två bens höftdrag start vid höften låt stängen glida längs benen till knäna



Halva två bens benböj med stången på axlarna



Slutläget i en två bens frivändning



Två bens överstöt start läge vid axlarna



Utfallsteg rak fram



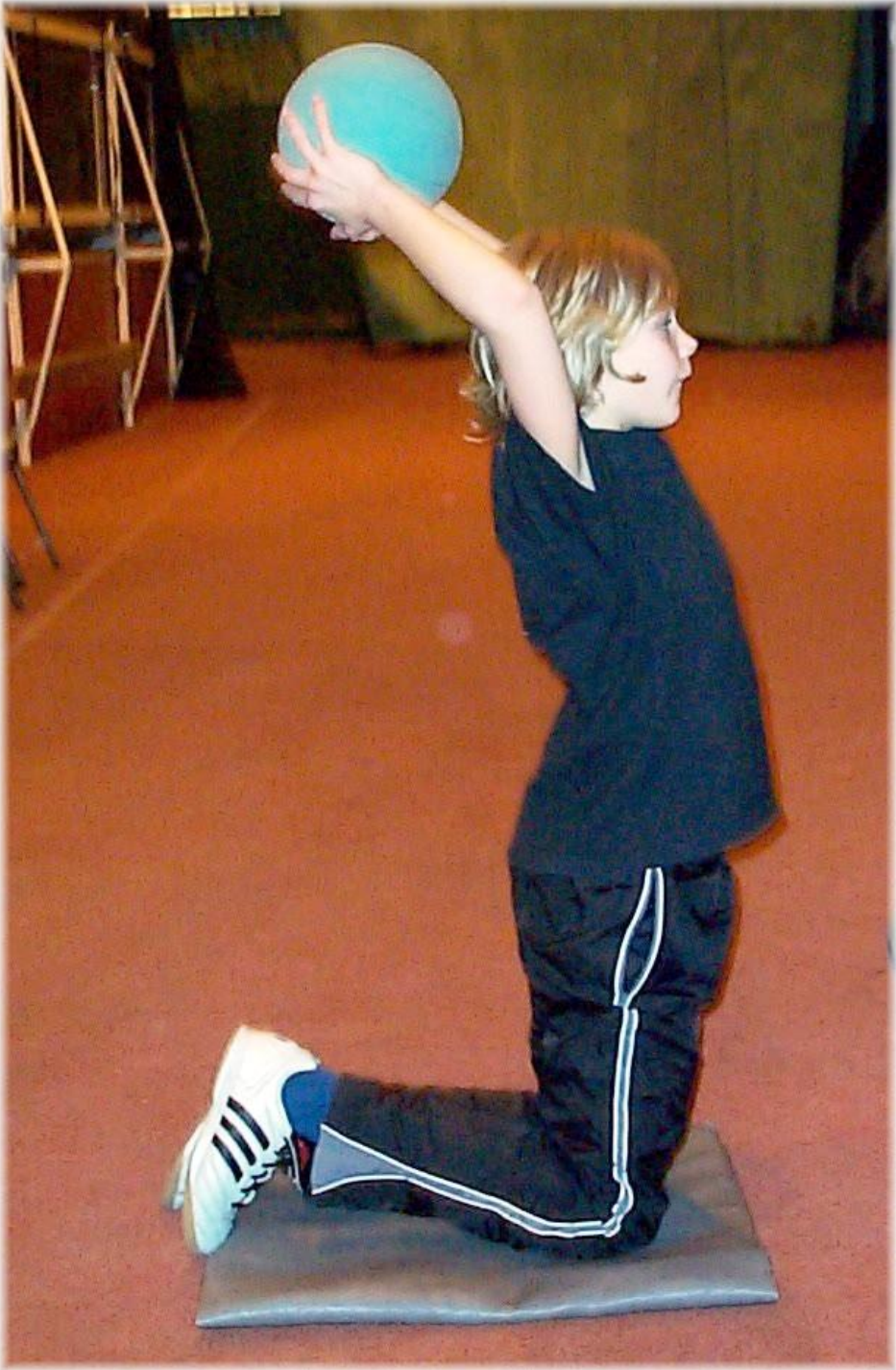
Kast med medicinboll. Utgångsläge för kast fram, bak och rakt upp på två ben



Två bens stöt kast med två armar



Knästående kast över huvudet



En god teknik i alla styrkeövningar är basen för att kunna lyft tunga vikter längre fram i karriären.

Elinor en bens benböj i Smithmaskin 120 kg



Två bens hängande raka marklyft 90 kg på lutande plan.



Två bens överstöt 85 kg



Kenneth Riggberger

Elittränare

RIGGBERGER
SPORT