



Träningsprogram 13-15 år

Program 5	
Överstöt två ben fram	x4
	8
En bens halva benböj Smithmaskin	x4
	5/ben
Benlyft lutande bänk	x4
	10
Gående kast över huvudet m-boll två armar	x4
	5/sida
En bens rygglyft bellyback	x4
	5/ben
Powerboll enarmskast	x4
	5/arm

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

Överstöt två ben fram

Stå på två ben. Lägg stangen på axlarna tryck fram armbågarna. Se rakt fram



Spänn magen. Gör en halv benböj



Tryck stången mot taket full sträckning i fotled, knäled och höftled.



Fånga upp stången på raka armar. Böj lite i knäleden



Räta på knäleden



Tillbaka till utgångsläget. Träna ett lyft i taget



Ett ben halva knäböj i Smithmaskin

Stå på ett ben



Spänn magen. Flytta stängen nedåt till en halv knäböj



Gå upp på tå. Tillbaka till utgångsställning



Träna denna rörelse i ett sträck. Byt ben.

Benlyft lutande bänk

Fatta ribbstolen med raka armar ungefär axelbrett. Välj lutning efter kapacitet



Flytta knäna mot ribbstolen böjda knä



Stanna rörelsen vid huvudet och tillbaka till utgångsställning. Träna alla reps i ett sträck.



Gående kast över huvud medicinboll

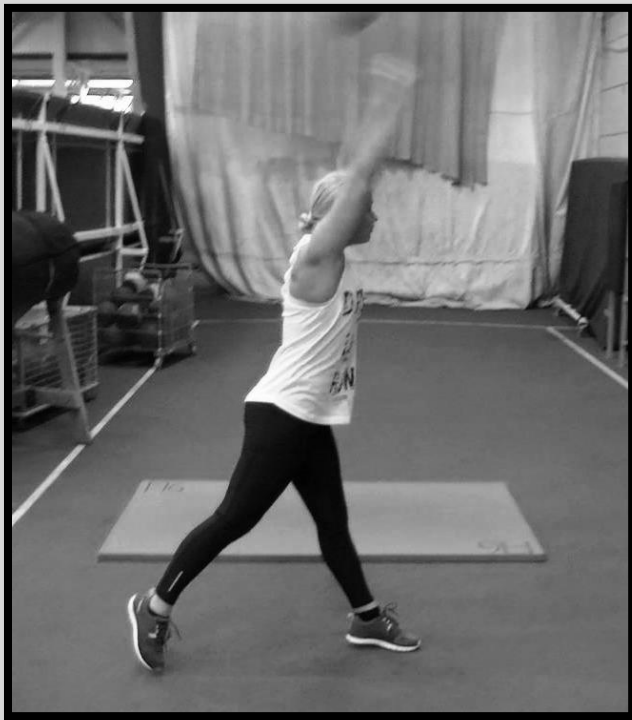
Stå på höger ben. Armarna över huvudet



Sätt i främre ben. Armarna bakom huvudet



Höftdrag och kasta bollen. Rakt stämben vid utkastet



Byt sida

En bens rygglyft bellyback

Lås det ena benet det andra i luften. Ta vikt i händerna vid bröstet, eller lägg händerna bakom huvudet med enbart kroppen som belastning. Kroppen parallellt med marken



Flytta överkroppen mot marken med rak rygg



Tillbaka till utgångsställning. Träna rörelsen i ett sträck. Byt ben

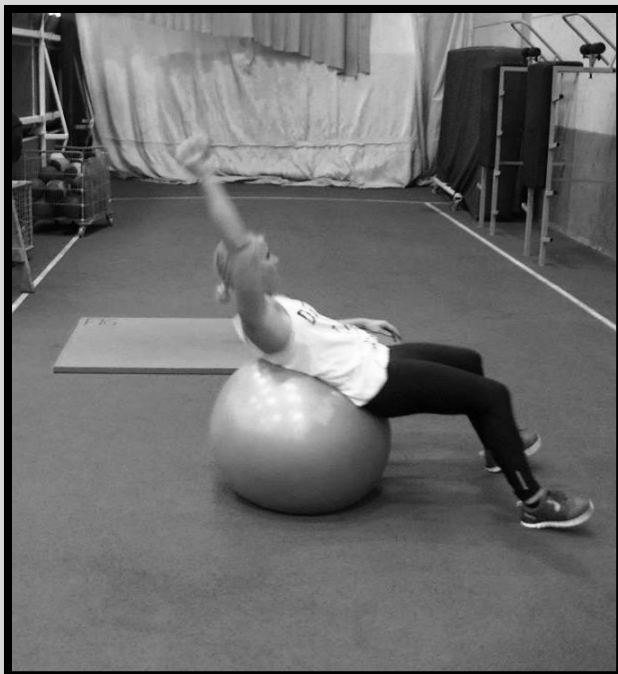


En arms kast på boll med höger och vänster arm

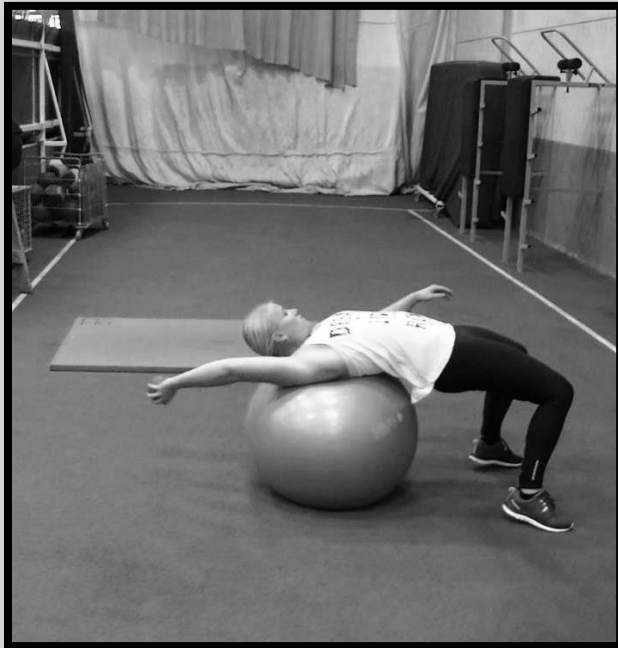
Sitt på bollen armen framför och ovanför huvudet



Rulla över på rygg och för armen mot golvet



Rulla över på axlarna armen så när golvet som möjligt



Börja kastet med magen och låt armen följa efter. Tillbaka till utgångsläget. Byta arm.



Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017