



# Träningsprogram 13-15 år

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| <b>Program 6</b>                |        |
| Frivändning ett ben             | x4     |
|                                 | 5/ben  |
| Utfallssteg med raka armar      | x4     |
|                                 | 5/ben  |
| En arms flyes                   | x4     |
|                                 | 5/sida |
| M-boll kast bakåt två ben       | x4     |
|                                 | 10     |
| Baksida lår curl maskin två ben | x4     |
|                                 | 8      |
| Axeldrag i dragmaskin           | x4     |
|                                 | 8      |

X= belastning i kilo

X4= antal serier

X4

8= antal repetitioner

## En bens hängande frivändning

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 stängen genom att sträcka fullt i fotled, knäled och höftled



Fånga upp stängen vid axlarna för fram armbågarna. Böj på benet vid uppfångandet



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



### Utfallssteg med raka armar

Stå på två ben raka armar pinne eller stång i händerna



Sätt fram ena benet i en djup benböj. Tryck tillbaka med utfallsbenet till utgångsläget



Tillbaka till utgångsläget. Byt ben. Träna denna rörelse i ett sträck



### En arms flyes hantel alternativ 1

Ligg på rygg på bänken. Ta en hantel med rak vänster arm. Vänster fot i marken. Höger ben i luften



Flytta armen rak i sidled med lätt böjd armbågsled. Tillbaka till utgångsläget. Byt sida



Träna denna rörelse i ett sträck

## En arms flyes alternativ 2

Ligg på rygg på bänken. Ta en hantel med rak vänster arm. Höger fot i marken. Vänster ben i luften



Flytta armen rak i sidled med lätt böjd armbågsled. Tillbaka till utgångsläget. Byt sida



Träna denna rörelse i ett sträck

### Medicinbolls kast bakåt två ben

Stå på två ben rak kropp raka armar med bollen ovanför huvudet



Flytta bollen med raka armar mot golvet





Fortsätt ned tills bollen är mellan benen



Sträck i fotled, knäled och höftled raka armar



Full sträckning i fotled, knäled och höftled innan bollen kastas rakt fram. Raka armar



Fullfölj kastet



### Magliggande baksida lår två ben

Ligg på mage i maskinen fäst fötterna vid kuddarna



Böj i knäleden fullfölj rörelsen till ändan tillbaka till utgångsläget



Utgångsläget. Träna denna rörelse i ett sträck



### Axel drag i drag maskin

Stå på två ben håll i handtaget med två armar. Låg trissa



Dra med båda armarna belastningen upp till axelhöjd. Tillbaka till utgångsläget



Utgångsläget träna denna rörelse i ett sträck



**Sammanställt av Kenneth Riggberger © Riggberger Sport 2017**