

Træningsprogram opbygget ud fra eS BASIS:

Bevægelighed, Agility/teknik, Styrke, Individuelt og Stabilitet.

Dette program er designet, så du kan lave alle øvelser hjemme og vha. få redskaber.

Der udføres 4 sæt á 12 gentagelser.




30s. pause mellem hvert sæt.

God træning!

Rekvisitter:

- Håndklæde
- Vandflasker




BLOK 1-2 : Bevægelighed og agility

Øvelse	Fokuspunkter	Billede
5 min agility opvarmning <ul style="list-style-type: none"> • Step over håndklæde • Step sidevers over • Små hop over 2 ben • Små hop over 1 ben 	Hurtige bevægelser Få pulsen op Bevægelse frem og til siden	
Bagud lunges m. hænder over hoved + step up	Kig frem Ret ryg Tag et skridt bagud God balance Kom højt op på tæerne Laves som én samlet øvelse	
Ormen med rotation	Fokus på hasestræk Lige planke Rotér indtil du mærker stræk (begge sider) Tilbage til udgangsstilling	



		
Hoftebevægelighed + rotation	Lig i en god lige håndstand planke Foden føres helt frem til samme hånd Armen føres så langt rundt du kan	 
Eksplorative hop og spring	Der udføres 5 sæt af 7 hop med maksimalt kraft samt god teknik. Sæt det selv sammen ud fra øvelserne til højre. Fokus: Husk hop både op, frem, til siden samt på et og to ben.	Øvelse 1: Stå i en statisk squat – hop lige op Øvelse 2: Countermovement jump = hop med forspænding lige op Øvelse 3: Sidehop på et ben – land på et ben og hold balancen Øvelse 4: 7 hurtige hop efter hinanden lige op i luften

BLOK 3 : Styrke


Øvelse	Fokuspunkter	Billede
Overhead squat	Ca. Hoftebredde mellem fødderne Ret ryg Strakte arme Gå så dybt du kan Spænd i maven	
Superman	Hold benet det stående ben strakt Ræk frem så langt du kan Benet i luften skal være strakt	 

Armstrækkere	Udføres enten på knæ eller normalt Hold kroppen i en lige linje Før brystet helt ned til underlaget Skal udføres kontrolleret	
Træk til bord	Over- eller underhåndsgreb Hold kroppen strakt Pas på ikke at "tabe" numsen Træk helt op til bordet	
Svømmetag m. flasker	Spænd i baller Løft armene, derefter ryggen Udføres kontrolleret	
Et bens squat/pistols/lunges	Squat på et ben/pistols eller lunges	<p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=qDcniqddTeE</p>

BLOK 4 : Individuelle øvelser

I denne blok udføres genoptræningsøvelser, forebyggende øvelser fra fysioterapeut eller egne ekstra øvelser fra klub/træner.

BLOK 5 : Stabilitet

<p>Håndstand planke</p>	<p>Holdes 30-60 sek. gange 3 Hold numsen nede Spænd i balderne Find selv på noget der gør den sværere</p>	
<p>Sideplanke m. sideløft</p>	<p>Holdes 30 sek. hver side gange 3 Kroppen skal være helt lige Bevæg hoften op og ned eller Før armen ind under maven og op</p>	