

Löpstyrka inför Gothia cup

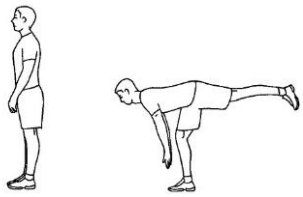
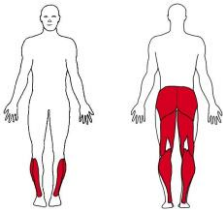
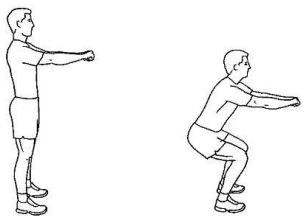
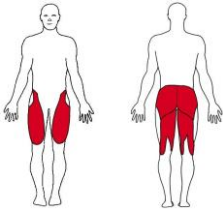
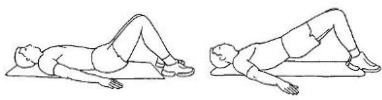
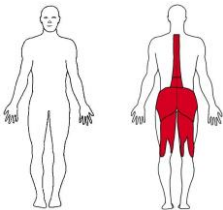
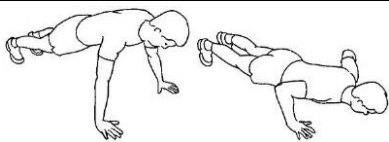
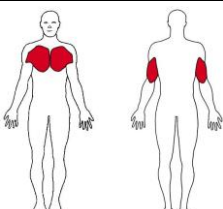
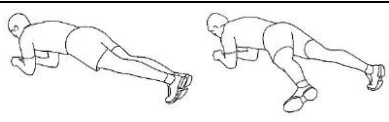
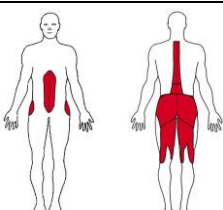
Värm upp med rask promenad, hopprep, upphopp eller liknande så att du är lite varm.

Gör så många repetitioner du hinner på varje övning under 45 s, vila 15 s, gå vidare till nästa övning. I de övningar där du jobbar med ett ben i taget blir det 45 s på ena benet, sedan 45 s på det andra benet.

Pass 1: Övning 1-6, Pass 2: Övning 7-12, Pass 3: Övning 13-18

Efter ett varv (6-7 min), vila 2 min. Upprepa totalt 2-3 varv.

Avsluta med stretch/rörlighet och gärna avslappning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Draken			45 s per ben:	Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Upprepa.
2 - Knäböj 1				Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
3 - Liggande bäckenlyft				Ligg på rygg med böjda knäna. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.
4 - Armhävningar 1				Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.
5 - Plankan med utdrag av vartannat ben				Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.

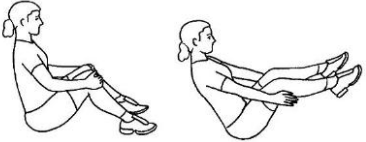
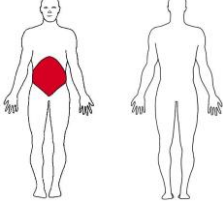


[Se video av dina övningar](#)

Löpstyrka inför Gothia cup

Värm upp med rask promenad, hopprep, upphopp eller liknande så att du är lite varm.

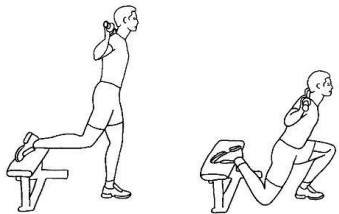
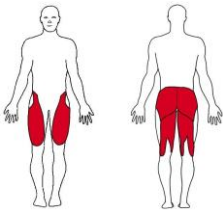
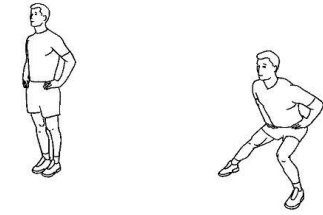
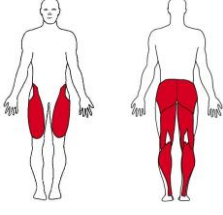
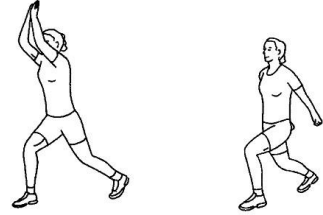
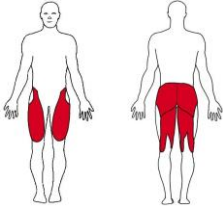
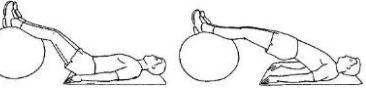
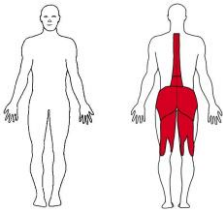
Gör så många repetitioner du hinner på varje övning under 45 s, vila 15 s, gå vidare till nästa övning. I de övningar där du jobbar med ett ben i taget blir det 45 s på ena benet, sedan 45 s på det andra benet.

6 - Båten				Sitt på en matta med böjda höfter och knä. Lyft fötterna från mattan och luta överkroppen bakåt. Armarna hålls raka och rakt fram. Håll positionen.
--------------	---	---	--	---

Pass 1: Övning 1-6, Pass 2: Övning 7-12, Pass 3: Övning 13-18

Efter ett varv (6-7 min), vila 2 min. Upprepa totalt 2-3 varv.

Avsluta med stretch/rörlighet och gärna avslappning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Knäböj på ett ben			45 s per ben:	Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktslinjen inte är för långt fram eller bak. Fot och knä ska peka rakt fram och vara vertikala.
8 - Utfall steg åt sidan			Varannat ben:	Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.
9 - Hoppande utfall 1			Varannat ben:	Ta ett stort steg fram med det ena benet och håll en lätt böj i knäna som står kvar. Gör ett hopp och byt plats på det främsta och bakersta benet växelvis, samtidigt som du svingar båda armar fram och tillbaka.
10 - Liggande bäckenlyft m/boll			Kan även göras med fötter på stol:	Ligg med båda benen på bollen med armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

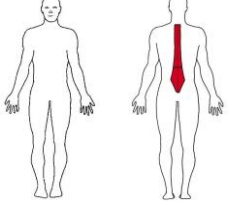
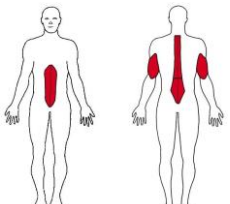


[Se video av dina övningar](#)

Löpstyrka inför Gothia cup

Värm upp med rask promenad, hopprep, upphopp eller liknande så att du är lite varm.

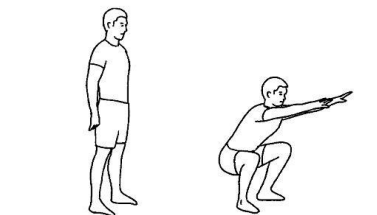
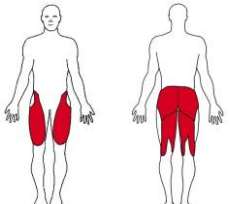
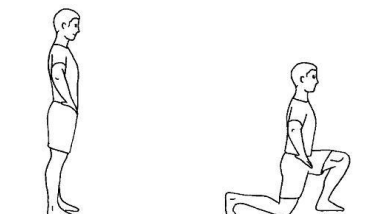
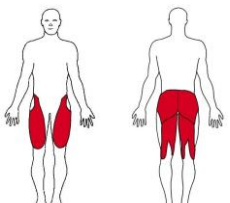
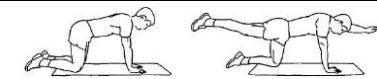
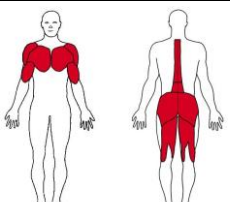
Gör så många repetitioner du hinner på varje övning under 45 s, vila 15 s, gå vidare till nästa övning. I de övningar där du jobbar med ett ben i taget blir det 45 s på ena benet, sedan 45 s på det andra benet.

11 - Magliggande ryggresning med armsving				Ligg på mage med armarna under huvudet. Knip rumpen och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen upp från golvet. För armarna fram över huvudet och tillbaka medan du håller kroppen lyft över golvet. Sänk överkroppen och upprepa.
12 - Gå upp och ner på armbågarna i plankan				Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.

Pass 1: Övning 1-6, Pass 2: Övning 7-12, Pass 3: Övning 13-18

Efter ett varv (6-7 min), vila 2 min. Upprepa totalt 2-3 varv.

Avsluta med stretch/rörlighet och gärna avslappning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
13 - Squat jump			Intensitet: Mellan	Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.
14 - Utfallsteg bakåt			Varannat ben:	Stå med samlade ben och starta rörelsen genom att ta ett långt steg bakåt. När kroppen är i balans sänks kroppen kontrollerat rakt ned mot golvet så att knät på det bakersta benet träffar golvet. Överkroppen hålls rak genom hela övningen. Sparka ifrån med den nedersta foten och kom tillbaka till startpositionen.
15 - Diagonallyft fyrfota			Varannan sida:	Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben. Tränar primärt: m. rectus spinae, m. gluteus maximus, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus. Assisterande muskler: m. serratus anterior,

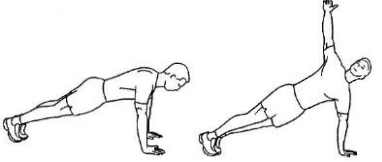
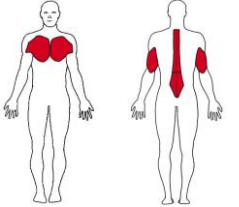
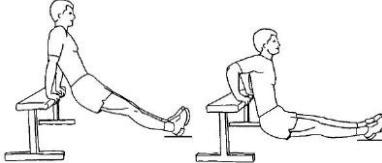
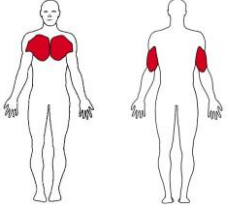
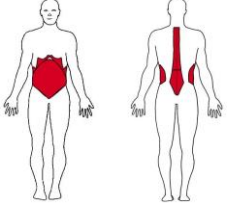


[Se video av dina övningar](#)

Löpstyrka inför Gothia cup

Värm upp med rask promenad, hopprep, upphopp eller liknande så att du är lite varm.

Gör så många repetitioner du hinner på varje övning under 45 s, vila 15 s, gå vidare till nästa övning. I de övningar där du jobbar med ett ben i taget blir det 45 s på ena benet, sedan 45 s på det andra benet.

16 - Armhävningar m/rotation			Rotera åt varannan sida:	Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.
17 - Dips på bänk				Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grepp. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.
18 - Sidoplanka m/benlyft			45 s per sida:	Ligg på sidan och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet uppåt mot taket, sänk långsamt ned och sänk till slut bäckenet ned mot mattan igen.



[Se video av dina övningar](#)