



## **TRÄNINGSPROGRAM**

Vi har utformat det här träningsprogrammet för att vi ska kunna hålla igång fysiken och teknikerna under träningsuppehållet. Programmet innehåller tre träningspass.

Att följa programmet är helt frivilligt – men någon form av träning är viktig för att vi ska kunna ha en chans att kunna avsluta terminen på ett bra sätt (förutsatt att restriktionerna lyfts).

Den bästa träningen är den som blir av – så kör hellre bara någon övning då och då än att inte träna alls. Men bäst är det givetvis om du bygger upp lite svett också.

Kör hårt!

//Patrik och Lucas

# Pass A

## Uppvärmning

- Höga knälyft 50 st
- Sparka bak hälar 50 st
- Sidbyte 20 st
- Omvänt sidbyte 20 st
- Skip fram och bak 10 st/sida
- Steg fram och bak 10 st/sida
- Omvänt steg fram och bak 10 st/sida
- Springsteg fram och bak 10 st/sida
- Tänj baksida lår 30 sek/ben

## Övningar

- Liggande framsparkar 10 st/ben x 2
- Krabbstående framsparkar 10 st/ben x 2
- Stående framsparkar 10 st/ben x 2
- Stående bakre framsparkar 10 st/ben x 2
- Liggande rundsparkar 10 st/ben x 2
- Knästående rundsparkar 10 st/ben x 2
- Stående främre rundsparkar 10 st/ben x 2
- Stående bakre rundsparkar 10 st/ben x 2
- Liggande sidsparkar 10 st/ben x 2
- Knästående sidsparkar 10 st/ben x 2
- Stående främre sidsparkar 10 st/ben x 2
- Stående bakre sidsparkar 10 st/ben x 2
- Liggande kroksparkar 10 st/ben x 2
- Knästående kroksparkar 10 st/ben x 2
- Stående främre kroksparkar 10 st/ben x 2
- Stående bakre kroksparkar 10 st/ben x 2

## Nedvarvning

- Stretcha lyftmuskel 1 min/ben
- Stretcha rumpa 1 min/ben
- Spagat, armar som stöd 1 min/ben
- Split, armar som stöd 1 min
- Sittande split 1 min åt vänster/åt höger/rakt fram
- Stretcha ljumskar, sittande 1 min

# Pass B

## Uppvärmning

- Höga knälyft 50 st
- Sparka bak hälar 50 st
- Tänk baksida lår 30 sek/ben
- Tänk framsida lår 30 sek/ben
- Mjuka upp knäna 30 sek
- Sprattelgubbar 50 st

## Övningar

- Jogging/rask promenad 3–5 km

## Nedvarvning

- Stretcha vader 1 min/ben
- Stretcha framsida lår 1 min/ben
- Spagat, armar som stöd 1 min/ben
- Split, armar som stöd 1 min
- Sittande split 1 min åt vänster/åt höger/rakt fram
- Stretcha ljumskar, sittande 1 min

# Pass C

## Uppvärmning

- Roterar arm framåt 20 ggr/arm
- Roterar arm bakåt 20 ggr/arm
- Rulla handleder 20 ggr/håll
- Höga knälyft 50 st
- Sparka bak hälar 50 st
- Tänk baksida lår 30 sek/ben
- Tänk framsida lår 30 sek/ben
- Tänk lyftmuskel 30 sek/ben
- Sprattelgubbar 50 st

## Övningar

Gör övningarna i vilken ordning du vill – antingen alla set av en övning efter varandra, eller ett set av varje övning i taget.

- Armhävningar 10 st x 5
- Knäböj 10 st x 5
- Situps 20 st x 5
- Utfallssteg 10 st x 5
- Rygglyft 20 st x 5
- Sittande benknuffar vänster 10 st x 5
- Sittande benknuffar höger 10 st x 5
- Sittande benknuffar framåt 10 st x 5
  
- Skriv "TAEKWONDO" med benen 1 ggn

## Nedvarvning

- Spogat, armar som stöd 1 min/ben
- Split, armar som stöd 1 min
- Sittande split 1 min åt vänster/åt höger/rakt fram
- Stretcha ljumskar, sittande 1 min