
SPÄNSTTRÄNING

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



*Detta pass rekommenderas
att göra efter uppvärmning*

Skapad av:

Albin Boudrée

BLOCK 1

GRUNDLÄGGANDE

HOPPSTYRKA

GÖR 2 VARV , 30 – 60 sek vila mellan övningarna

KNÄBÖJ MED UPPHOPP

3 x 8

UTFÖRANDE:

- Böj knä och hoppa upp
- Landa balanserat på samma ben

TÄNK PÅ:

- Knät över foten
- Sträck höften i hoppet

UTFALLSHOPP (varannat ben)

3 x 6 per ben

UTFÖRANDE:

- Hoppa upp och landa i utfall

TÄNK PÅ:

- Knät över foten
- Sträck höften i hoppet
- 90 grader i utfallet

Grodhopp framåt

3 snabba – paus - vänd om

3x3 set

UTFÖRANDE:

- Hoppa upp och framåt
- Ta I med hela kroppen

TÄNK PÅ:

- Knäna över foten
- Sträck höften I luften

LÅNGA SKRIDSKOHOPP SIDA TILL SIDA 3X10 HOPP

UTFÖRANDE:

- Hoppa åt sidan på ett ben
- Landa på ett ben

TÄNK PÅ:

- Knäna över foten
- Sträck höften i luften

BLOCK 2

KOORDINATION &

REAKTIONSSNABBHET

GÖR 2 eller 3 VARV , 30 – 60 sek vila mellan övningarna

SNABBA FÖTTER

Höga knän så snabbt som möjligt

3 x 10

UTFÖRANDE:

- Tryck knäna upp

TÄNK PÅ:

- Snabba knän

HÖGA ENBENSHOPP

Kontrollerad landning!

2 x 6 per ben

UTFÖRANDE:

- Hoppa högt uppåt
- Landa på samma ben
- Håll balansen

TÄNK PÅ:

- Kontroll!

REAKTIONSHOPP

2x6 reaktioner

UTFÖRANDE:

- Någon klappar eller säger nu
- Hoppa snabbt upp

TÄNK PÅ:

- Snabb reaktion!

EXPLOSIV SPRINT

UTFÖRANDE:

- Någon klappar eller säger nu
- Spring snabbt en bestämd sträcka

TÄNK PÅ:

- Snabb reaktion! Tryck framåt