

Träning enligt MAQ-modellen

Träningen inriktar sig på snabbhet, stabilitet och koordination.

Träningsprogram för 5 veckor

Övningspass A

1. 10 st Knäböj med pinne över huvudet
2. 15 st / ben Utfallssteg
3. 5 st / sida Bålrullning
4. 10 st / ben Hamstring
5. 2 x 30 s Core, basic

Övningspass B

1. 10 st Knäböj med pinne över huvudet
2. 4 st / ben Draken med vikt
3. 30 s / ben Core-X, pekande hunden
4. 15 st / sida Diagonal med vikt
5. 15 st SitUp med pinne

Övningspass C

1. 15 st / ben Utfall med vikt
2. 4 st / ben Draken med vikt
3. 10 st Knäböj med pinne bakom huvudet
4. 10 st / ben Hamstring
5. 30 s / ben Core, sida

Veckoplanering, utför övningspassen enl. nedan

	<u>Måndag</u>	<u>Onsdag</u>	<u>Fredag</u>
Vecka 1	A (2 rep.)	A (2 rep.)	A (2 rep.)
Vecka 2	B (2 rep.)	A (2 rep.)	B (2 rep.)
Vecka 3	B (2 rep.)	C (2 rep.)	B (2 rep.)
Vecka 4	C (2 rep.)	B (2 rep.)	C (2 rep.)
Vecka 5	C (2 rep.)	C (2 rep.)	C (2 rep.)

Tänk på att utföra övningarna lugnt (långsamt).

I de flesta övningarna skall bälten hållas stabil (använd magmusklerna).

Under knäböjen, utfallsstegen och draken skall knäet vara stabilt rakt ovanför tån.

Core, basic



Rak kropp. Huvudet rakt framåt. Ej svank.

Core, sida



Utgångsposition. Rak kropp. En fot och en arm i golvet.



Sträck ut det övre benet och armen rakt ut.

Core-X, pekande hunden



Blicken nedåt. Låt halsen och huvudet bli en förlängning av ryggen.



A) Lyft vänster arm och höger ben.
B) Lyft höger arm och vänster ben.

Bålrullning



Håll upp armar och ben.

Rulla sakta ett helt varv med hjälp av bålmuskulaturen.

Blicken fram. Armarna rakt ut från kroppen.

SitUp med pinne



Böjda ben. Håll käppen med sträckta armar.

Överkroppen och underkroppen ska mötas samtidigt. Trä käppen utanför fötterna.

Sträck ut benen, håll dem i luften. Käppen ska föras under kroppen och sedan tillbaka.

Hamstring



Pressa käppen mot det böjda benet. Sträck andra benet rakt upp.

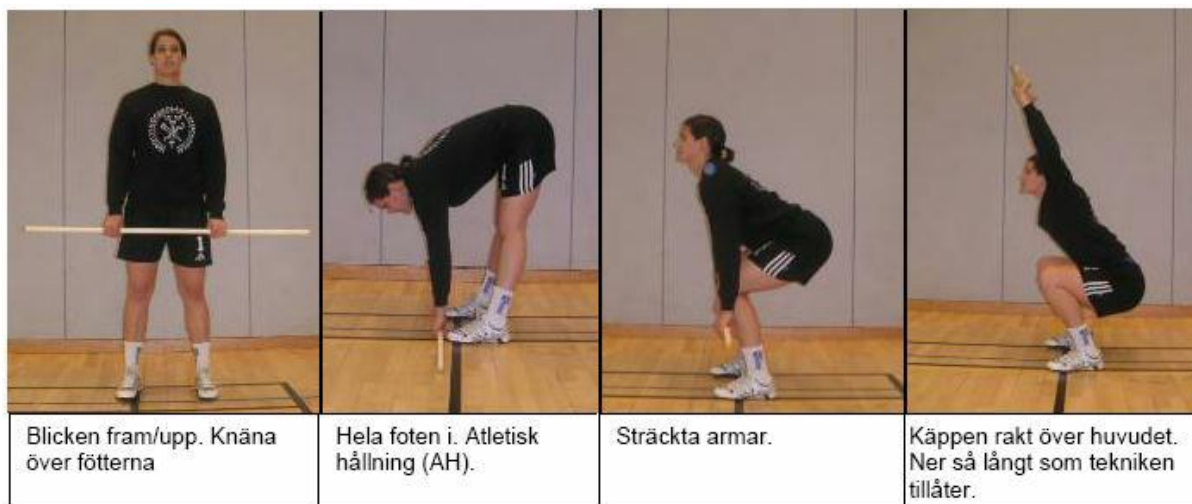


Avsluta med att vinkla tårna nedåt.

Knäböj med pinne bakom huvudet



Knäböj med pinne över huvudet



Diagonal med vikt



Utfallssteg



Blicken fram. Låret 90°.
Armbågarna rakt ut från
kroppen.



Käppen ska riktas mot taket.
Kontrollerad, långsam rörelse.

Utfall med vikt



Utgångsposition. Vikten mellan
benen. Titta rakt fram.



Upp på tå. Håll vikten rakt ovanför
huvudet. Ner sedan på hälen.



Lyft på knäet och gör ett utfallssteg
med raka armar. Ta ut steget.

Draken med vikt



Fall över med kroppen sakta.
Spänn upp bröstet och sträck ut
armarna.



Lätt böjning i knäna. Kontroll hela
rörelsen.



Upp lite med blicken.
Sträck ut benet rakt bakåt.