

The Map system Uppvärmning

Första delen

Precompetition

Jogging

Hälgång

Tågång

Höga knän

Spark i baken

Studs med armcirkclar

Studs med öppna armar

Mobility

Strech framsida 1 set x 6 – 10 reps

Fotledsmobilitet 1 set x 6 - 10 reps

Bensparker 1 set x 6 – 10 reps

Höftcirkclar 1 set x 6-10 reps reps

Aktivering

Knäböjsmobilitet 1 set x 3-6

Plankan 1 set x 10- 20 sek

Sidoplankan 1 set/sida x 10- 20 sek

Knäböj/utfall i sidled 1 set/ben x 3-6

Andra delen

Joggning

Springa baklänges

Knä mot bröst

Sidohopp

Skridskohopp

Carioca

Kliva över

Höga sparkar

försvarsposition

Indianhopp

Uppvärmningen skall ta 10 -15 minuter

Kör sedan Snabbheten

Efter träning och styrka

Stretching

Bröst

Rygg

Ländrygg

Magmuskler och Ländryggen

Rumpan

Rumpan och baksida lår

Framsida lår

framsida lår och höftböjaren

höftböjaren och nedre magmuskeln

3 varianter av Hamstring (På knä, spiderman Strech, mot en stolpe)

Insidanlår och ljumsk

Ljumsk och vadstrecth

