

Snabbhet- Styrka

Glöm inte att använda dina armar när du genomför dessa övningar för att på så sätt förbättra koordination och snabbhet.

Vad varje video innehåller.

Video 1 : Acceleration från Sidleds, Gående, Jogg och Felvänd Position

- Statisk Sidleds Acceleration
- Kvicka Fötter Sidleds Acceleration
- Gående till Linjär Acceleration
- Gående till Diagonal Acceleration
- Gående till Vändning & Sprint
- Jogging till Linjär Acceleration
- Jogging till Diagonal Acceleration
- Jogging till Vändning & Sprint
- Höftvändning från Statisk Position
- Höftvändning från Kvicka Fötter
- Höftvändning x 2

Video 2: Bålstyrka

Planka
Planka med armlift
Planka med benlyft
Sidoplanka
Sidoplanka med benlyft
Valslide Bodysaw
Valslide Bergsklättring
Valslide Knän-mot-Bröst
Valslide Fällkniv
Valslide Slide Out
Situps med raka ben
Ryggsträck

Video 3: Knädominanta Övningar Benstyrka

Knäböj
Stationärt Utfallssteg
Utfallssteg Framåt
Utfallssteg Bakåt
Gående Utfallssteg
Step Up i Sida
1 Bens-Knäböj med stöd
1 Bens-Knäböj

Höftdominanta Övningar

Draken
Bäckenlyft
Bäckenlyft 1 ben
Cook Hip Lift
Valslide Utfallssteg Bakåt
Valslide Hamstringcurl
Finnen

Video 4: Försvarsposition, Baklänges och Acceleration efter Landning

- Försvarsposition
- Försvarsposition, Vändning & Sprint
- Försvarsposition, Vinn boll & Sprint
- Springa Baklänges
- Baklänges till Sprint Rakt Fram
- Baklänges till Vändning & Sprint
- Landning till Linjär Acceleration
- Landning till Diagonal Acceleration
- Landning, Vändning & Sprint

Video 5: Koordination & kvickhet Linjeövningar

Kvicka Fötter

Linjehopp fram/bak

Linjehopp i sidled

Linjehopp fram/bak (1 ben)

Linjehopp i sidled (1 ben)

Repstegen

2 Steg Framåt

Hoppa Hage

Zick-Zack Hopp

Icky Shuffle

2 In 2 Ut

Crossover Steg

Crossover Steg Bakåt

Icky Shuffle Bakåt

3 Fram 1 Bak

2 Steg i Sidled

In/Ut Sidled

Video 6 Prehabcirkeln

1A: Knäböjsmobilitet

1B: Raka Bensparkar

1C: Sneda Bensparkar

2A: Knäböj/Utfall i sida

2B: Höftcirklar

2C: Miniband Gång (böjda/raka ben)

3A: Ryggsträck

3B: Bäcklyft

4A: Planka

4B: Sidoplanka

Video 7: Riktningsförändring & Speed Cut

- 90 graders Riktningsförändring
- 45 graders Riktningsförändring
- Sprint, Vändning & Sprint Tillbaka
- Zick Zack & Sprint
- Speed Cut
- Fake and Cut

Video 8: Sidorörelse och Crossover

- Sidohopp Stopp
- Sidohopp Upprepning
- Sidohopp Bort & Acceleration
- Sidohopp Fram & Acceleration

Video 9: Startsnabbhet (acceleration)

- Fallande Start
- Splitstart
- Atletisk Start
- Utfallsstart
- Armhävningsstart
- På Mage
- Sittandes Baklänges
- På Rygg

Video 10 Stretching

Video 11 The MAP System