



# UPPVÄRMNINGSPROGRAM

Alla spelare i **TEAM ÅBTK** och våra **Tävlingsgrupper** ska göra detta program innan varje träning. Programmet görs vid sidan av banan med stor hänsyn till de som tränar!

## VARFÖR SKA DU GÖRA DET?

- Ökar din prestationsförmåga och smidigheten
- Minskar skaderisken
- Minskar nervositeten
- Koncentrationen ökar
- Mer motiverad att spela tennis
- Gör du det inför dina träningar tar du med dig det till matcher
- Lättare att gå in i högt tempo från start istället för att använda träningstid/matchtid att komma igång

## PROGRAM 15 MINUTER:

### 1) TID: 3 MIN

Lätt jogging i lagom tempo (känns att pulsen stiger och man blir varm)

**Efter 3 minuter fortsatt att springa men gör samtidigt:**

### 2) TID: 3 MIN

Korssteg 30 sekunder

Sidsteppa 30 sekunder

Bakåtspark 30 sekunder

Crawlsim (veva på armarna) 30 sekunder

Höga knäuppdragningar 30 sekunder

4st snabba rusher baslinje – nät med effektiv vändning, vila lite mellan varje

### 3) TID: 2 MIN

Spring snabbt under 1 min och repetera det efter lite vila (puls ska vara 150 - 160)

### 4) TID: 2 MIN

Hopprep minst 300st snabbt utan vila

### 5) TID: 3 MIN

Stegen 3 övningar x 6 rep, längden av en repetition är baslinje - servelinje

### 6) TID: 2 MIN

Välj en koordinationsövning med eller utan bollar och kör själv eller parvis

**SÄTT DIG INTE NER OCH VÄNTA UTAN VAR AKTIV TILLS  
TRÄNINGEN STARTAR!**