



# UPPVÄRMNINGSPROGRAM

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

## FÖRDELAR MED UPPVÄRMNING:

- Ökar din prestationsförmåga och smidigheten
- Minskar skaderisken och nervositeten
- Koncentrationen och motivationen ökar
- Goda rutiner på både träningar och matcher
- Lättare att gå in i högt tempo från start istället för att använda träningstid/matchtid att komma igång

## PROGRAM 10 MINUTER:

- 1) Lätt jogging i lagom tempo (känns att pulsen stiger och du blir varm)
- 2) Efter 2 minuter fortsatt att springa men gör samtidigt:
  - Korssteg 30 sekunder
  - Sidsteppa 30 sekunder
  - Bakåtspark 30 sekunder
  - Crawlsim (veva på armarna) 30 sekunder
  - Höga knäuppdragningar 30 sekunder
  - 4st snabba rusher baslinje till nät med split-step, vila lite mellan varje
- 3) Hopprep minst 300st snabbt utan vila
- 4) Spring snabbt under 1 min och repetera det en gång efter vila
- 5) Stegen 3 övningar x 4 rep, använd 8 meters stegen

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