

Sommer 2011

Spændstigheds / Plyometric program

Hvis du vil krydre løbetræningen med lidt spændstighedstræning, så kan du følge dette program fra sidste sæson.

For at vi skal være rigtig godt forberedt til næste sæson vil jeg foreslå, at I gennemfører nedenstående program. Spændstighed er vigtigt, det gør at man hurtigt kan komme hen til bolden og dermed have mere tid til at slå sit slag. Når man skal træne spændstighed og dermed forbedre sin eksplosionsstyrke skal man anvende en metode hvor man ofte laver et lille og hurtigt hop og derefter et meget højt hop.

Vi har lavet øvelserne før så I kender dem godt. Tag jeres forældre med de vil helt sikkert synes det er sjovt og det er jo sundt at få rørt sig ☺

Hink : højre ben – lille hurtigt hink og derefter et højt og kraftfuldt hink. 8 gange
Derefter med venstre 4 gange i alt højre + venstre

Hop. På begge ben med siden til – lille hurtigt hop og derefter kraftfuldt hop. 8 gange. Derefter vender man sig om og gentager. 4 gange i alt. Højre + venstre.

Hop. På begge ben men på samme sted. Et lille hurtigt hop efterfulgt af et højt hop i alt 8 gange – i alt 4 gange

Hop. Fra bænk i ca. 40 cm. højde – Hop ned fra bænk og hop efterfølgende 4 hop på jorden så højt som muligt. 4 gange i alt.

Hop. Over en højde på 40 cm. 4 gange – i alt 4 gange.

Gentag programmet 4 gange.

God sommer ☺