



Hej alla spelare i F06 akademi.

Vid minst 3 tillfällen under oktoberlovet ska ni köra detta fys- och teknikpass. Passet tar ca 50-55 minuter att göra.

Klä på er träningskläder ta med er mobilen/padda (för filmer) konor eller annat ni kan lägga som märkning på marken. Ta också med er gummibandet ni fick låna, en liten fotboll/tennisboll och en vattenflaska och gärna en banan eller annat att stoppa i magen efteråt.

Mät upp en bana (bäst på gräs) som är 10 meter och med en utmärkning i mitten på 5 meter.

Ett pass innehåller:

Börja med att jogga upp lite så ni får upp ett flås och blir varma i muskler.

- 1) Lilla indianen, 10 gånger på varje ben. (video med Erik)
- 2) Dynamisk rörlighet/stretchövning (video med Erik där du bland annat trycker ner höften mot marken)

Bålövningar:

- 3, 4, 5) Tre olika plankövningar (video med Andreas)
- 6) Bålövning som kallas för klappen, (video med Andreas)

Ta på gummibandet ni fick:

- 7) Lilla kossaken/Sidledsförflyttning 4 gånger 10 meter med vila efter 2*10 meter, (finns på video med Andreas)
- 8) Snehälen, liggande benlyft 30 vänster sida, 30 höger sida och 30 på liggande mage (finns på video med Erik)
- 9) Donkey Kick (ni står på alla fyra och lyfter/sträcker ut ett ben i taget. 10*10 på varje ben. (video med Erik)
- 10) Lägg ner gummibandet och hoppa över det (video med erik)

Lägg gummibandet åt sidan.

- 11) Kicken – spark rakt framåt uppåt- Baksida lår (video med Andreas 4 vändor gånger 10 meter).
- 12) 5m*10m*5m springer nii maxvart med kvicka vändningar. Vila i 45 sekunder och upprepa sex gånger.
- 13) 20 minuters jonglering med mindre fotboll el tennisboll.

Ta en bild på er själva när ni gör passet och skicka in här i gruppen så peppar vi varandra att verkligen genomföra det.

