

Extra Off-Ice

Guld, Silver & Brons

Om man inte kan komma eller missar Off-Icen på måndagar så är här 3 olika pass att välja mellan som man kan göra hemma om man vill. Det räcker att man gör ett av passen i veckan och avslutar det med att stretcha, det finns exempel med kroppsdelar som är viktiga att stretcha men tycker man det är svårt finns även en video på länken att följa efter.

Pass 1	Pass 2	Pass 3	Stretching
Uppvärmning: 20 hopp framåt 20 hopp bakåt 10 hopp på höger ben 10 hopp på vänster ben	Uppvärmning: 20 hopp framåt 20 hopp bakåt 10 hopp på höger ben 10 hopp på vänster ben	Uppvärmning: 20 hopp framåt 20 hopp bakåt 10 hopp på höger ben 10 hopp på vänster ben	Låren, Vaderna, Rumpan, Baksida lår, Insida lår, Höftböjaren, Armarna, Magen, Ryggen, Split, Spagat, Flygskär, Ringen, Bilman, Bryggan mm
Rulla genom lederna: Rulla huvudet i en cirkel Rulla axlarna Rulla armbågarna Rulla handlederna Rulla höfterna som en 8:a Rulla knäna Rulla fötterna	Rulla genom lederna: Rulla huvudet i en cirkel Rulla axlarna Rulla armbågarna Rulla handlederna Rulla höfterna som en 8:a Rulla knäna Rulla fötterna	Rulla genom lederna: Rulla huvudet i en cirkel Rulla axlarna Rulla armbågarna Rulla handlederna Rulla höfterna som en 8:a Rulla knäna Rulla fötterna	Länk till stretching på youtube
Hopp: 10 st upphopp från marken till taket 10 st "vanliga" hopp 10 st rotationshopp 1 eller 2 varv med landning på en fot 5 st treahopp 5 st enkel axel	Styrka: 10 st armhävningar 10 st situps 10 st knäböj 10 st burpees 30 sek plankan x2 varv	Kondition: 20 st jumping jacks 20 st upphopp från grodan 20 st höga knä 20 st kick i rumpan 20 st hoppsquats x2 varv	
Stretching	Stretching	Stretching	