1. Sideutfall

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kvaliteten på forflytninger
- Ha bred benstilling
- Gjør utfall sideveis
- Ha kne over tå
- Hev armene mot taket



2. Y

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen i skulderbuen
- Plasser den ene foten på strikken
- Løft armene over hodet, litt på skrå foran kroppen



3. Dra sverd

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- Plasser den ene foten på strikken
- Trekk armen opp fra motsatt hofte
- Avslutt med rotasjon i overkroppen



4. Rotasjon og løft

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraft og kontroll i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Trekk tilbake og press opp
- Hold 1 sekund på toppen



5. Medisinballkast

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre eksplosiviteten i overkroppen
- Roter overkroppen og kast ballen i bakken
- Ha eksplosiv innsats i mage, skuldre og armer



1. Slipp og grip

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Bruk en liten vektball



2. Dra sverd

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- Plasser den ene foten på strikken
- Trekk armen opp fra motsatt hofte
- Avslutt med rotasjon i overkroppen



3. Medisinballkast

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre eksplosiviteten i overkroppen
- Roter overkroppen og kast ballen i bakken
- Ha eksplosiv innsats i mage, skuldre og armer



4. Stjerneutfall

2-3 runder på hvert ben

- Hensikt: Bedre kvaliteten i forflytninger
- Gjør utfall ut i ulike posisjoner, som en stjerne
- Ha kne over tå på det fremre benet



5. Tobens retningsendringer

10 x 15 sek arbeid, 15 sek hvile

- Hensikt: Bedre stabiliteten i retningsendringer
- Prøv å land nøyaktig på markeringene
- Myke landinger med lett bøy i kneet
- Husk å ha kne over tå



1. Slipp og grip

3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kraften og kontrollen i rotatorcuffen
- 90 grader i skulder og albue
- Slipp ballen og grip den umiddelbart
- Returner til startposisjon
- Bruk en liten vektball



2. Glider

3 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken og kontrollen i hamstrings
- Bruk en teppebit eller lignende
- Beveg benet sakte bakover
- Trykk benet ned i bakken, skyv fremover



3. Vendinger

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i landinger
- Partner holder strikk i hoftehøyde
- Gjør vendinger i ulike retninger
- Ha kne over tå i landinger



4. Ettbens retningsendringer

10 x 15 sek arbeid, 15 sek hvile

- Hensikt: Bedre stabiliteten i retningsendringer
- Prøv å land med foten på markeringene
- Myke landinger med kne over tå
- Finn rytme og flyt i vendingene



5. Agility

3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre retningsendringer og øye-hånd-kontroll
- Myke landinger
- Ha kne over tå

