






# ”Styrka-flås”

**Beskrivning:** Passet rekommenderas för ca.14 år och uppåt. Det går även att anpassa till yngre och mindre erfarna genom att ändra arbetstid och repetitioner samt ev. byta ut någon av övningarna. Grundpasset ska vara ett tungt pass.

**Tidsåtgång:** 50-60 min. **Material:** Stång att hänga i

## Uppvärmning, 20-30 min

<p><b>Värm upp axlar:</b> Veva armar i cirklar 15-20 st. framåt resp. bakåt + 20 st. med en arm åt varje håll.</p>	
<p><b>Rörlighet:</b> 15 st utfallssteg/ben</p>	
<p><b>Rörlighet:</b> Svinga ben fram/bak 10st/ben och riktning</p>	
<p><b>Rörlighet:</b> Svinga ben i sidled 10st/ben och riktning</p>	
<p><b>10 min kondition.</b> Jogg med stegrad intensitet. För yngre barn gör hellre en lek med koordinationsträning som t.ex.gångstilsjage/kull. Den som jagar bestämmer en gångstil som alla ska härma.</p>	
<p><b>5-10 st. ruscher.</b> 5-10s. arbete och ca. 20s. vila. Tex med olika starter som att ligga ner, eller sitta på rumpan osv.</p>	
<p><b>Gå igenom passet nedan</b> och låt alla testa några reps av varje övning nedan.</p>	

## Huvuddelen av passet

**Genomförande:** Övningarna nedan görs i en följd, 2-4 varv, utan vila. Antal varv beror på ålder och nivå. Det gäller att hitta sitt eget tempo så att man orkar alla varven. Behöver man kortare vila så tar man det men det ska vara jobbigt. För att en repetition ska räknas måste den genomföras med bra teknik. Du som tränare går runt och hjälper till med tekniken och peppar var och en efter sin insats.




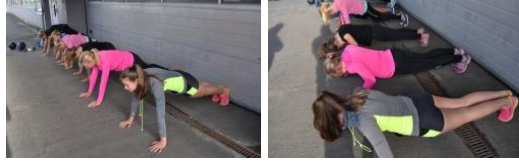


Har du en ojämn grupp kan du istället sätta klockan på 10-15 min och så gör var och en så många varv de hinner.

Kom ihåg! Fokus på rätt teknik och anpassa tempot efter det!

## Skalning och anpassning

Om någon övning inte passar eller är för tung kan du testa att byta ut den eller skala den så att den passar dig eller dina seglare. Har du yngre barn så minska antalet repetitioner till hälften eller en tredjedel och ha 1 min vila mellan varje varv. Barn brukar naturligt jobba i intervaller och behöver mer vila. Det finns ingen anledning att köra uthållighet med barn under ca 12 år.

## Passet

<p><b>Ca 200m. rodd/löpning/cykel.</b> Ansträngande! (eller fram och tillbaka i gymnasalen några gånger)</p>	
<p><b>40 st. situps</b> Vid skalning: 10-20 st.  Tips! Kolla att svanken är i marken i bottenläget</p>	
<p><b>30st. luftknäböj</b> Vid skalning: 10-15 st. Tips! Titta så att hämlarna är i marken och att knäna pekar i samma riktning som tårna. Ryggen ska vara rak och så upprätt som möjligt.</p>	
<p><b>20 st. armhävningar</b> Vid skalning: 5-10 st. /eller gör den skalade varianten mot en vägg eller bänk enl. bilden. Tips! Kroppen ska vara rak, händerna under axlarna som är långt från öronen. Tryck ifrån marken aktivt med axlar och skuldror bla genom att fingrarna pekandes framåt och med känslan av att försöka vrida armbågarna bakåt.</p>	<p>Vanliga </p> <p>Skalade </p>
<p><b>10 st. armgång eller chins</b> Vid skalning: 3-5 st. /Skala övningen genom att hoppa upp och släppa ner dig långsamt. Tips! Gör övningen med kroppen i en båge och spänning i magen. Fötterna framför kroppen.</p>	
<p>Om du skalat passet ta 1 min vila innan nästa varv annars börja om direkt.</p>	

## Avsluta med:

Nedvarvning - Gå och/eller jogga några minuter.

## Stretch eller rörlighet av:

- Höftböjaren
- Sättesmuskeln/rumpan

- Triceps
- Bröstryggen
- Bröstmuskeln