

# FYSSCHEMA Lekstorps IF Bordtennis ungdom

Hej!

Jag har gjort ett fysschema till alla spelare som man ska klara av att göra på hemmaplan, eller utomhus utan några redskap. Vi får försöka tänka positivt. Nu när alla pingisträningar är inställda fram till 24 januari har alla spelare lite extra tid att förbättra sin fysik :) Jag har valt ut övningar som spelarna redan har testat på och som får med muskelgrupper som är viktiga att vara starka i som bordtennisspelare.

Vill betona att det är viktigt att alla spelare håller igång under detta coronauppehåll. Kondition är en färskvara. Lätt att tappa mycket om man inte kommer ut och rör på sig alls.

**FYSSCHEMA INOMHUS. TVÅ GÅNGER I VECKAN.**

Plankan 3 gånger 1.30 min

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/68Rygglyft> 2 gånger 10.

Situps 20 repetitioner gånger 3.

<https://iform.se/traning/styrketraning/styrkeovningar/sa-gor-du-korrekt-situps>

Rygglyft 10 repetitioner gånger 3

<https://iform.se/traning/styrketraning/styrkeovningar/sa-har-gor-du-ett-korrekt-rygglyft>

Pingissteg, 1.30 minut gånger 3.

Avsluta fyspasset med jägarvila/90 grader. Så länge man pallar.

**KONDITION/SNABBHET GÖR DETTA EN GÅNG I VECKAN.**

Backintervaller eller vanliga intervaller. Välj ut en sträcka (ca 100 meter), spring allt vad du pallar antingen uppför en backe eller på plan mark, jogga tillbaka. 10-15 repetitioner.

**KONDITIONSPASS GÖR DETTA EN GÅNG I VECKAN.**

Joggingtur. Antingen utomhus eller på gym. På minst 3 km. Men gärna så långt man orkar.

**KÖRT HÅRT OCH LYCKA TILL!** Hoppas vi ses i pingishallen snart igen :D

Är grymt imponerad över spelarna som orkar med fyra tuffa fyspass i veckan :)

Bifogar en PDF-fil med fysschemat som ni kan skriva ut och sätta på kylskåpet där hemma. Läger också upp fysschemat som ett dokument på [lekstorpsif.se/bt](http://lekstorpsif.se/bt) under fliken dokument/länkar.

Med vänlig hälsning,  
Emil Pettersson Lekstorps IF