

RAPPORT TRÄNINGSHELG 4 JÖNKÖPING 19-20 JANUARI

Fjärde träningshelgen genomfördes i Jönköping på Rosenlundsbadet. 10 simhoppare deltog under helgen.

Vi valde den här gången att lägga träningshelgen på två dagar för att undvika att simhopparna behövde ta ledigt från skolan. Det kommer bli mycket frånvaro under våren i samband med tävlingar.

Den här helgen fokuserade vi på träning och tester.

Målet var att man skulle se en tydlig ökning hos alla hoppare i alla tester.

Alla hoppare hade ökat i max antal piklyft i ribbstol. Det är en av få övningar som ligger som en obligatorisk övning efter varje simhoppsspass. Det är ingen tillfällighet att det är just piklyft som alla blivit bättre på.

Det är nu två månader sedan vi genomförde tester senast och jag hade förväntat mig bättre resultat hos många av våra simhoppare. Några gör stora framsteg både fysiskt och simhoppstekniskt.

Jag tycker att vi måste höja kvalitén i alla övningar och moment, oavsett om det är på land eller i vattnet. Vi måste bli bättre på att förstå vikten av seriositet i allt vi gör och vikten av att vara fysiskt och mentalt starka.

Nya program efter träningshelg 3:

Balet- och hållningsövningar

Mattövningar

Benstyrka

Belly-back

Uppgifter till nästa träningshelg:

3x15 piklyft i ribbstol efter varje simhoppsspass

3x5 enbensbenböj/ben efter varje simhoppsspass

1 Konditionspass/vecka

Stretch efter träningspass

Övningar för ryggkontroll och rumpa

Sviktprogram

Anna Lindberg