

## RAPPORT TRÄNINGSHELG 5 KARLSKOGA 5-7 APRIL

Femte träningshelgen genomfördes i Karlskoga. Åtta simhoppare deltog under helgen där tyngdpunkten låg på skadeförebyggande träning tillsammans med vårt fantastiska medicinska team.

Under lördagen fick vi besök av Lotta Willberg, Maria Werin och Ida Engström som ingår i vårt medicinska team. Maria och Ida ägnade dagen åt att kontrollera rygg- och bäckenkontroll övningar som vi gick igenom under den tredje träningshelgen i Stockholm. Efter det fick vi en genomgång av axeln och övningar för att stärka axlar och skuldror. Lotta gick igenom en del frågor som rör doping och vikten av att vara försiktig med vad man stoppar i sig.

Vi genomförde tester och repeterade program som hopparna fått under tidigare helger.

Man kan tydligt se en positiv förändring i hopparnas inställning till att ta eget initiativ då de blir tilldelade ett program.

Fortfarande är det många av våra aktiva som måste bli bättre på att utmana sig fysiskt för att öka nivån på den fysiska statusen. Något som vi som ledare måste betona och stötta på ett bra sätt.

Nya program efter träningshelg 5:

Axelövningar

Uppgifter till nästa träningshelg:

Piklyft efter varje simhoppsspass

Enbensbenböj

Kondition

Rygg- och bäckenkontroll övningar samt axelövningar

Sviktprogram

Anna Lindberg