

## **Fysprogram för Team Sörmland 13-14/1**

Detta fysprogram är uppdelat i fem olika delar och alla dessa övningar har ni gjort på våra pass.

Den första är bra övningar att göra när du ska värma upp inför ett fyspass eller ett svingpass, är du på golfbanan så kan du använda drivern eller en siktpinne istället.

**Propellerövningarna** kan du göra varje dag men framförallt inför varje golfpass, likaså "separationsövningarna".

Det jag kallar fysstationer är ett pass som du kan köra själv eller med dina golfkompisar på klubben.

Tanken med stretchövningarna är att du alltid efter ett fyspass stretchar ut de muskler som du använd mest och här har du fått lära dig hur du ska göra och vad alla delar heter. Som vi gjorde tillsammans var att börja från vaden och arbeta oss uppåt i kroppen för att lätt komma ihåg alla muskler.

Visa detta för era föräldrar/tränare och se till att du under januari- februari tränar fys minst tre (3) gånger i veckan.

Lycka till!

Johan

### **Uppvärmningsövningar med pinne. 2x10**

1. Axlar, fram och tillbaka över huvudet
2. Rotationer, pinnen på axlarna bakom huvudet, tätt med fötterna
3. Sidoböjningar med raka armar, håll axelbred med händerna
4. Knäböj med raka armar, bred fattning med händerna på pinnen som i "ryck".

### **"Propeller"-övningar 2x6**

1. Baksving
2. Framsving
3. Baksving med rotation till impact
4. Baksving med rotation till höger arm mot målet, studs tillbaka
5. Som ovan i golfuppställning, halva armar.

### **Separationer 2x10**

1. Axlar (puttning)
2. Höfter, upp
3. Höfter höger/vänster
4. Höfter bakåt/framåt

### **Fysstationer 40 sek, 20 sek vila x 3 varv**

1. Utfallssteg med raka armar över huvudet, med eller utan vikt
2. Plankan rak 10 sek, sida med ben och arm lyft 10 sek, rak 10 sek, sida 10 sek
3. Axlar/rygg, ligg på mage med sträckta armar, för en vikt i en cirkel.
4. Knäböj med medicinboll och frånskjut mot vägg
5. Bollsmash 10-20 kg
6. Sidokast båda hållen.

### **Stretchövningar**

1. Vader
2. Framsida lår
3. Baksida lår
4. Höftböjaren
5. Sätet/rumpa
6. Rygg
7. Mage
8. Biceps
9. Triceps
10. Bröst