

Stillastående längdhopp

Spänst är en sak som inte många tränar men det är en viktig del för att behålla styrka i knä och leder. Jag växlar mellan detta och ett boxjumps pass. Ett spänstpass varje månad.

Du behöver ett måttband/tumstock eller liknande. Som alla pass kan man behöva ändra vikter, avstånd eller höjder. Har du laddat ner dokumentet så använd det som en mall för din träning. Passet tar 30 minuter.

Jag har i exemplet tagit 2,00 meter som utgångspunkt. För att det ska passa alla har jag med procentsatsen jag använder. Det är resultatet du gör på ett hopp du ska utgå ifrån.

Övningarna visas på Youtube: <https://youtu.be/EEem661j0uzM>

1. Uppvärmning, stillastående längdhopp

- 3 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)
- 3 gånger, 70 % av ditt utgångsvärde (1,40)
- 3 gånger, 85 % av ditt utgångsvärde (1,70)

2. Power jumps, stillastående längdhopp med viktplattor i famnen

- 5 kg viktplatta, 3 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)
- 5 kg viktplatta, 3 gånger, 60 % av ditt utgångsvärde (1,20)
- 5 kg viktplatta, 3 gånger, 70 % av ditt utgångsvärde (1,40)
- 10 kg viktplatta, 3 gånger, 40 % av ditt utgångsvärde (0,80)
- 10 kg viktplatta, 3 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)
- 10 kg viktplatta, 3 gånger, 60 % av ditt utgångsvärde (1,20)

3. Low-jumps upp på viktplattor, jag använder 15 kg i metall, höjd: 3 cm

- 4 gånger upp på en viktplatta, 3 cm
- 4 gånger upp på två viktplattor, 6 cm

4. Stillastående längdhopp på ett ben

- Höger ben, 2 gånger, 40 % av ditt utgångsvärde (0,80)
- Vänster ben, 2 gånger, 40 % av ditt utgångsvärde (0,80)
- Höger ben, 2 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)
- Vänster ben, 2 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)

5. Långa box-jumps

- a. 75 cm avstånd till boxen, 2 gånger, höjd på boxen=50 cm
- b. 100 cm avstånd till boxen, 2 gånger, höjd på boxen=50 cm
- c. 120 cm avstånd till boxen, 2 gånger, höjd på boxen=50 cm
- d. 140 cm avstånd till boxen, 2 gånger, höjd på boxen=50 cm

6. Stillastående längdhopp med hantlar, ta fart med hantlarna

- a. 5 kg hantlar, 2 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)
- b. 5 kg hantlar, 2 gånger, 60 % av ditt utgångsvärde (1,20)
- c. 10 kg hantlar, 2 gånger, 40 % av ditt utgångsvärde (0,80)
- d. 10 kg hantlar, 2 gånger, 50 % av ditt utgångsvärde (1,00)

7. Stillastående längdhopp, längdhoppning

- a. 1 gång, 60 % av ditt utgångsvärde (1,20)
- b. 1 gång, 70 % av ditt utgångsvärde (1,40)
- c. 1 gång, 80 % av ditt utgångsvärde (1,60)
- d. 1 gång, 85 % av ditt utgångsvärde (1,70)
- e. 1 gång, 90 % av ditt utgångsvärde (1,80)
- f. 1 gång, 95 % av ditt utgångsvärde (1,90)

8. Rekordförsök

- a. 1 gång, 97 % av ditt utgångsvärde (1,94)
- b. 1 gång, 99 % av ditt utgångsvärde (1,98)
- c. 1 gång, 101 % av ditt utgångsvärde (2,02)