

Core-Stability

- Et bens stand – højre hånd mod venstre fod
- Rygliggende (lænd ned og navle)
- Bækkenløft (navle og et ben/ hæl på bold)
- Mavebøjning (navle)
- Armstrækning/bøje ben/rot. af kroppen/hop/sidehop/ løft ene arm op etc.etc.
- Knæ4stående (F/UE/OE + UE/bilat./bredt)
- Planke/løfte UE/bredt
- Side planke/to korte ben (serie med alm. planke)
- Håndstand /ben på væg
- Balance på et ben (løbe bevægelse/rot. med bold)

Træning knæ/lår

- Vægtoverføring et ben fremad/bagud (lunge)
- Knæbøjning med bagvægt (squat)
 - et ben med ene ben fremme
- Lårets bagside (Nordic hamstring)
- Samle knæ mod bold
- Pres et ben mod væg (med siden til væg)
- Sænke/løfte det ene ben på trappe/skammel

Ankelprogram

- Balance et ben åbne/lukkede øjne
- Balance et ben med bolde
- Vippebrædt - et ben
- Op på tæer ned i knæ
- Ned i knæ op på tæer
- Hoftebøjning/hænder mod gulv/et ben vandret
- Fremfald på et ben