



SKF:s Tränar- och ledarkonvent
14-15 januari 2017
Bosön, Stockholm

Praktiska övningar

från John Gröntvedts pass, SKF:s Tränar & Ledarkonvent 2017

Övning	Syfte
Rotationskast, knästående	Ballistisk bålrotationsövning för att bli explosivare och snabbare
Rotationskast, stående	
Stir the pot	Antirotation och stabiliserande bålövning
Hunden	Antirotation och stabiliserande bålövning
Sittande rotationskast	Ballistisk bålrotationsövning för att bli explosivare och snabbare
Pallof press tall kneeling (gummiband)	Antirotation och stabiliserande bålövning
Russian twist kettlebell	Ballistisk bålrotationsövning för att bli explosivare och snabbare som också kan tränas för att öka frekvens