

Motion övningsbank

Vi förespråkar att det görs en övningsbank på alla övningar som vi nyttjar inom friidrotten:

Vanliga basövningar

Vanliga basövningar på gymmet

Vanliga grenspecifika övningar

Man ser allt för ofta att tränare behöver hjälp med små saker i utförandet till sina elever och att det är inte alltid det finns någon att fråga.

Med en övningsbank så kan man gå in enkelt och se hur övningarna utförs och för att få en uppfriskning på övningen.

Ett plus är om det sedan går att klicka på respektive övning så att det läggs in i ett digitalt träningsprogram där både tränare och utövare kan se vad som komma skall.

Södra Svealand

Genom Fredrik Hegefors