

Ställ inte in – ställ om

Inställda träningar. Avbokade träningstider. Det är den värld vi lever i just nu. Men ställ inte in – ställ om. Inspirerar varandra och hjälp varandra i att fortsätta träna.

Använd er av digitala hjälpmedel som TikTok, Snapchat, Facetime, Skype, Teams i ert träningsupplägg. Skapa en grupp i valt socialt media. Sätt upp en utmaning som alla antar som gäller träning. Detta "redovisas" genom filmklipp tex Eller samlas på er träningstid, där alla deltar via t ex facetime och så tränar ni tillsammans med samma träningsprogram hämtat från youtube eller ett eget.

Nedan finns lite uppslag hämtade från youtube med olika träningsalternativ.

YOUTUBEKLIPP på hemmaövningar



30 MINUTER helkroppspass i 4 olika block - ben/rumpa, överkropp, mage/core samt ländrygg
116 597 visningar • för 2 år sedan
Sandra Friberg

Här har ni en utmaning framför er! Många roliga och nya övningar i ett 30 minuters helkroppspass. Vi kommer att arbeta i fyra olika block och kör varje block två gånger. Block 1: Ben/rumpa Block 2: Överkropp Block 3: Mage/core Block 4: Ländrygg


<https://www.youtube.com/watch?v=Dc5pQmkiwnk>



20 MINUTER CROSSFIT utan redskap | hemmaträning
56 940 visningar • för 1 år sedan
Sandra Friberg

Varmt välkomna till ett nytt crossfit pass helt utan redskap och anpassat för hemmaträning. Vi kör uppvärmning, en 12 minuter EMOM och en 4 minuter AMRAP. Helt ny på crossfit? Ingen fara, jag förklarar i videon :) Glöm inte att prenumerera på


<https://www.youtube.com/watch?v=sCbbWNS46jg>



30-Minute Cardio Latin Dance Workout
19 mn visningar • för 1 år sedan
POPSUGAR Fitness

Cardio is more than just running on a treadmill!! This Latin dance workout proves you can get your heart rate up while shaking your hips and shimmying your shoulders. Nicole Steen, a cardio dance expert at Equinox, knows how to keep you moving and

https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k



MAMMA MIA DANCE WORKOUT | Cardio Workout To Songs From Mamma Mia
505 090 visningar • för 2 månader sedan

Kyra Pro

MAMMA MIA DANCE WORKOUT | Cardio Workout To Songs From Mamma Mia | Kyra Pro BECOME A MEMBER OF TEAM PRO: <https://www.youtube.com/channel/UCnITby2BI0Oz2kddSXDH66Q/join> SUBSCRIBE AND TURN ON NOTIFICATIONS SO

<https://www.youtube.com/watch?v=lr6WPH7CQm8>



15 min yoga för nybörjare - Annas yoga studio
276 994 visningar • för 3 år sedan


Annas yoga studio

Välkomna till Annas yoga studio och detta 15 minuters yoga för nybörjare pass! Vi kommer börja lugnt, köra några katt och ko utsträckningar och lätta styrkeövningar för ben, mage och armar. För att komma upp i lite tempo kör vi några

<https://www.youtube.com/watch?v=zd7TpVBN0Y>

IDROTTSPECIFIKA YOUTUBEKLIPP

FOTBOLL




Dance with the ball 1:10 - Lets Stick Together w/ Jackie Bachteler
33 visningar • för 7 månader sedan

eir Eir

This session is dedicated to Global Goal 3; Health and Well-being. Lets support the health workforce by sticking together, staying at home and training at home. Join me in a session where we will focus on basic ball handling techniques to different

https://www.youtube.com/watch?v=PhMHM9f_wSM




Dance with the ball 8:10 Scanning your environment w/ Jackie Bachteler
9 visningar • för 6 månader sedan

eir Eir

There are about 3000-5000 decision making situations in a football match. Our brain takes steps to process information which allows us to take quick decisions and use proper football actions to solve problems on the field. This process starts

<https://www.youtube.com/watch?v=5PpYYFKhooE>



Dance with the ball 10:10 Surprise Party w/ Jackie Bachteler
5 visningar • för 6 månader sedan

eir Eir

We will combine everything we learned in the past session in a fun and challenging conditioning session with the ball. Lets play for our goals! Coach: Jackie Bachteler / Sweden When: 12PM in New York City / 6PM in Sweden Duration: 30+ minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=FgA7XTptEYg>



Fotbollsworkout

9 videor • 163 visningar • Uppdaterades senast 13 juli

- 1



Patentaren
Fotboll2000
- 2



Zorro
Fotboll2000
- 3



Kickdribbling
Fotboll2000

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF4F57FDA9B46365C>

INNEBANDY



3 övningar för att stärka dina knän

33 718 visningar • för 2 år sedan

 SportHälsa

Här visar PTn Patrick Rapp 3 övningar som är bra för dig som behöver stärka dina knän, exempelvis inför löpsäsongen. Mer inspiration hittar du på <http://www.sporthalsa.se>.

<https://www.youtube.com/watch?v=gjSVKv2VVd0>




Stationsträning - Grön nivå

1 122 visningar • för 3 år sedan


 Skånes Innebandyförbund

<https://www.youtube.com/watch?v=bKQYNgHSEss>



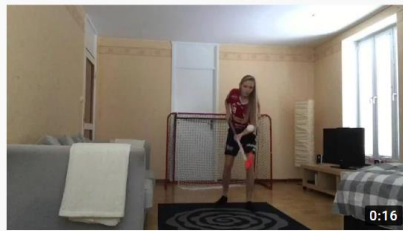
Floorball skills #4

10 147 visningar • för 4 år sedan

 Linnéa Hammar

Hope u like it and Thanks for watching :) Instagram : @LH_INNEBANDY.

<https://www.youtube.com/watch?v=7bGtdKbROY4>



Linnea Hammar stjärna på Instagram

8 037 visningar • för 4 år sedan

Schysst innebandy

Linnea Hammar är center i Storvretas F00-lag och gör dessutom stor succé med sina klipp på Instagram där hon har över 3000 följare.

https://www.youtube.com/watch?v=iavyh_2XNZ8



Innebandy Skillzzz #4 || Spring 2020

2 223 visningar • för 5 månader sedan

Floorball For

innebandy #floorball.

<https://www.youtube.com/watch?v=kylNtjizYPI>



och/eller



Snapchat-utmaningar i laget?? Med gruppchattar kan du och upp till 31 vänner hålla kontakt och dela stunder tillsammans.

TikTok-utmaningar i laget?? TikTok är ett av de bästa sätten att skapa och dela roliga videor med valt ljudspår. Detta kan göras med någon idé från användaren eller efter en utmaning. Dessa utmaningar, kända som TikTok-utmaningar, är ganska enkla. De räknar med att utföra en handling eller dansa till en specifik låt och publicera den på plattformen för sina följare.

Den stora planen är att använda ett hashtag-mönster, men försök att slutföra utmaningen på ett mer intressant eller intressant sätt än andra som redan har gjort det.

Involvera era aktiva att hitta egna utmaningar för att hålla igång och hålla ihop!