**UPPVÄRMNING**

5 min hopprep + rörlighet

10 min lätt jogg + rörlighet

Mirouppvärmning: 30 m lätt jogg, 20 vristhopp, 30 m lätt jogg, 20 växelhopp,

30 m lätt jogg, 7 utfallssteg fram, 30 m lätt hoppsasteg, 7 utfallssteg bak,

30 m hoppsa sidled, 7 utfallssteg sida, 30 m jogg, 7 burpees,

30 m prommis, 5 planka knä mot bröst (hög rumpa, flytta fram kroppen),

30 m stegringslopp, 5 planka m groda (platt planka, flytta fram kroppen)

30 m framför/bakom, avslappnat

+ rörlighet

**RÖRLIGHET**

Sittande dromedar x 6

Sitt och andas 1 min

Krabban x6

Hund med tramp till stjärnan x6

Shellstretch + inre stjärna (rumpa) x 6

Baksida lår x 12

Ligg och sträck upp armarna 3x6

Bord 3x20 sek

Ljumske sida x 6

Ljumske fram, sida, bak x 6

Extra rörlighet:

Komplex rörlighet med käpp (rulla ner, in i sitt, gå upp hela vägen, ner i sitt)

Knästå med böjda tår, rulla över foten till djupt KB sitt

Omvänt rycksitt (sitta lite högre så de inte sjunker för mkt)

Spaghetti/köttbulle

Käpp med båda armar över huvudet fram och tillbaka

**KONDITION – blanda som du vill**

 **– håll koll så att du är i rätt pulsintervall/jobbigt på rätt sätt**

1. 15 x 15 Max i 15 sek, gå i 15 sek. 5 min x3
2. 7 ggr 2min P: 1min jogg
3. 3-3-2-2-1-1-30-30-30-30 P:1min jogg efter 3 och 2min löpning. P:30s jogg efter 1min och 30s
4. Löpning Långbacke 4 – 8 ggr minst 300m uppför i maximal fart under mjölksyratröskeln (lätt jogg ner)
5. Smålagsspel med kompisar 7x2 min P: 1 min jogg

**Allmänfys A 3x30 sek (Kan göras som cirkel)**

Dromedar 2x1 min

KB-gång, armar ovanför huvud (så smalt det går utan att tappa bröstkorgens hållning) 2x 10 m

Armhävningar – hopp mellan varje från sida till sida

Vårrullar

Hunden/björnen + uppåtvrid

Enbensknäböj

Bäckenlyft ett ben på boll/bänk 3x30 sek/ben

Knäböj med boll över huvudet

Planka med benlyft

Utfallssteg sida, boll framför kroppen 3x30 sek/ben

Hopp framåt på ett ben 3x30 sek/ben

Stående utåtrotation m gummiband 3x30 sek/arm

Upp och ner på armbågarna

Liggande skytten, bågrotation

Draken med boll, en arm framåt 3x30 sek/arm

Rak bålrotation m gummiband 3x30 sek/håll

Skott 15 på 50%, 10 på 70%

Chins 3 x max

**Allmänfys B 3x30 sek (Kan göras som cirkel)**

Dromedar 2x1 min

KB-gång, armar ovanför huvud (så smalt det går utan att tappa bröstkorgens hållning 2x 10 m

Gå upp och ner på händer mot vägg + benrörelse x3

Flytta sko

Hunden med benrörelser

Enbensknäböj med boll över huvudet 3x30 sek/ben

Bäckenlyft ett ben 3x30 sek/ben

Knäböj m boll + upp på tå

Planka med armlyft

Utfallssteg m boll över huvudet 3x30 sek/ben

Nedhopp från bänk 3x30 sek

Bågskytten 3x30 sek/arm

Vandrande plankan

Stjärnan+ rörlighet bål

Draken, en arm framåt 3x30 sek/arm

Bålrotation i skottposition 3x30 sek/arm

15 skott på 50%, 10 på 70%, 5 på 90%

Chins 3 x max

**ANDRA STYRKEPASS**

**Stötpass:**

Knäböjsgång 2x10 m

Armvändning 2x6

Thruster 2x6

Kickstöt 2-3x6

KF 2-3x6

Överstöt 2-3x5

Sittvändning 2-3x5

Stöt 4x4

Kombinationer:

A: 2 omvända sittvändning, 2 sittvändning med paus, 4 överstöt (2 hö, 2 vä), 2 stöt, 2 stötar
x 3-4

B:1 thruster, 1 överstöt, 1 stöt, 1 sittvändning, 1 Knäböj fram, 1 stöt

**Ryckpass:**

Knäböjsgång 2x10 m

Ryck KB 2x6

Ryck Drag 2x6

Ryck 2x4

1 RD, 1 ryck, 1 RD, 1 ryck x2 set

Kombinationer:

A: 3 Ryck från knä, 2 ryck lår, 2 ryck höft x3

B: 1 ryckdrag, 2 ryck, 1 omv.ryck, 2 ryck KB x3

C: 3 ryck, 3 ryck nacke x3



**Utegym – anpassa antalet repetitioner till vikten**

Armgång 3x8

Knäböj fram med stock 3x8

Chins 3 x 5 (bromsa ner, häng benen i gummiband)

Hängande benlyft 3x8

Axelpress med stock 3x8

Ryckknäböj med stock 3x8

Liggande rodd i ringar/stång 3x8

Hoppa upp på box/bänk 3x5

Dips 3x5 (ok att bara bromsa ner)

Stående rodd 3x8

Bänkpress 3x8

Utfall med stock 3x8/ben

**Medicinboll 3-4 kg 2 varv 10 ggr/övning**

Kasta bakåt m knäböj

Sittande m twist – benen i luften, dutta bollen i marken från sida till sida

Kasta framåt m knäböj

Kasta i marken

Inkast

Sidokast

Slå bollen i vägg framåt och bakåt 20 ggr åt varje håll

Stötpass

Kast m situps

Rulla i armhävningsposition 10 ggr/arm

Kast med rygglyft

Överstöt med 1 hand

Sittande sidokast

Thrusters – knäböj m bollen fram, stöt upp den och gå upp på tå.

**Kör gärna 15 min bollövningar i anslutning till något pass i veckan. Vi har gjort massor senaste månaderna, bara att välja. Och…**

**MIO MIN MIO-STRETCH EFTER VARJE PASS!!!**