

Gym pass 1, B-Damer

Uppvärmning:

- Cykel / löpning vid behov
- Dynamisk PNF stretch
 - Hamstrings + Quads
- Jägarvila i 60grader 2x30sec

Plyos:

- Pogo hops 4x30 sec
- Drop-freezes 3-4x5
- Ski-jumps 3x16-20
- Box jumps 3x5

MM1:

- One leg romanians 3x8
 - (Vid balanssvårigheter kan en bulgarian stance nyttjas)

MM2:

- Trap-bar deadlift 3x5-8
 - Fokus på en längre eccentric fas (Ner)

MM3:

- Gluteus medius gång 3x10 steg (i var riktning)

Volym:

- Psoas curl 2x10
- Tibialis raise 3x10
- Rygglyft (i ställ) 2-3x10

Cooldown:

Foamrolling av ben.

Få gärna in **gång** eller liknande efter. Mestadels för cirkulation. Behöver inte vara varje gång dock om det är stressigt. Fokus är på att vila upp inför morgondagen.