

7. Bänkpasset

1. FREKVENNSTEG

6 x 15, vila 10 sekunder

UTFÖRANDE Upp och ned så snabbt som möjligt med fötterna på bänken. Starta växelvis med vänster och höger fot.

TÄNK PÅ Isättning med främre delen av foten. Eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.



2. VRISTHOPP UT OCH IN

3 x 10, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Hoppa vrishopp upp och ned, där du hela tiden har bänken under dig.

TÄNK PÅ Håll upp överkroppen och spänn de inre magmusklerna. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.



3. JÄMFOTA-SICKSACK

3 x 6, vila 30 sekunder

UTFÖRANDE Hoppa jämfotahopp, sicksack framåt över bänken.

TÄNK PÅ Håll upp överkroppen och spänn de inre magmusklerna. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.



4. ENBENSHÖFTLYFT

2 x 6 per ben, vila 5 sekunder

UTFÖRANDE Ligg ner med det ena benet böjt och hälen på bänken. Böj motsatt ben och fatta tag runt knät med armarna. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft upp höften.

TÄNK PÅ Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmusklerna och tryck naveln mot ryggraden. Höften ska vara i rak position mot underlaget.

